

# Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

## СЕКС-ВЫСТРЕЛ

Как снять ее с предохранителя

**Наш  
эквивалент  
тротилу** (стр. 64)

**МЫШЦЫ:  
ВРУБИ  
НА ПОЛНУЮ**

**28** способов  
отмыть здоровье  
Совершенно легально

Рекомендуемая розничная цена 71 рубль



4606895 000062



02006>





Ermenegildo Zegna

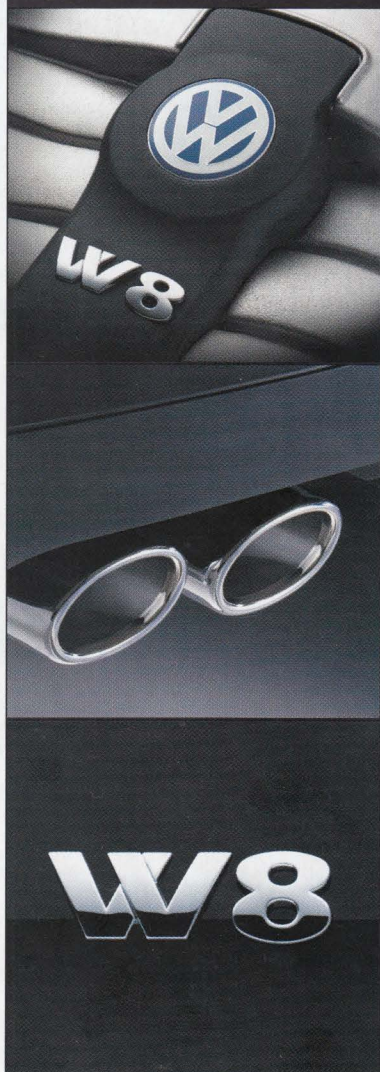




Кутузовский проспект, 31, бутик «Ermenegildo Zegna», тел.: (095) 933 3033  
Третьяковский проезд, 1/3, бутик «Ermenegildo Zegna», тел.: (095) 933 3372  
[www.zegna.com](http://www.zegna.com)



# Традиционное представление о 8-цилиндровых



товар сертифицирован



• То, что до сих пор казалось невозможным, мы реализовали в Passat W8. Революционный компактный 8-цилиндровый двигатель под его капотом с рабочим объемом 4 л развивает мощность 275 л.с.

Он обладает превосходными силовыми характеристиками – уже на 2750 об/мин крутящий момент достигает 370 Нм. Вы можете бесшумно скользить по шоссе, а можете предпочесть спортивный стиль

езды. 6-ступенчатая механическая коробка передач или 5-ступенчатый автомат tiptronic позволяют всегда разогнаться в оптимальном режиме.

Passat W8 серийно оснащается полноприводной трансмиссией 4Motion и электронной системой курсовой устойчивости: мы подумали о контроле над мощностью.

**Пассат W8. Все представления меняются.**



лимузинах меняется. Всего за 6,5 секунд.



**Passat W8**



Артан (8312) 307-577, Баланс (3952) 421-439, Л-Авто (8632) 446-848, Евротехцентр (3812) 560-636, Запсибмоторс (3452) 398-081, Премьера (8482) 348-051, Экскурс (3422) 680-404, Автогранд+ (3432) 785-163, Бенрат (3432) 476-775, Керг (3512) 332-388, Медведь (3912) 251-655, ЗАО А/О Сибмеддизайн (3832) 25-86-88, Элвис (8452) 480-780, Атлант-М Фарцойгхандель (+37 517) 214-1474, Эви-Автоцентр (+996 312) 650-426, Меркур-Авто (3272) 511-051.



# ГДЕ «ТАМАДА» - ТАМ ПРАЗДНИК!

**С**таринное имение Цинандали в юго-восточной Грузии овеяно легендами, ибо здесь три великих поэта, три Александра скрепляли свою дружбу кахетинским вином. Имение принадлежало князю Александру Чавчавадзе. Он был не только великий поэт, но и знатный винодел: тут, в имении Цинандали им впервые было положено начало грузинскому промышленному виноделию из местных кахетинских сортов винограда - ркацителли, мцване, саперави...

Второй Александр был его зятем - Александр Сергеевич Грибоедов, и аллеи парка Цинандали хранят тайну его свиданий со старшей дочерью князя, Ниной Чавчавадзе.

Третий Александр, желанный гость хозяина имения, был Александр Сергеевич Пушкин. Можно только догадываться, какие счастливые часы они проводили здесь в поэтических беседах!

Позднее Пушкин скажет: "Кахетинское стоит некоторых бургундских". А уж поэт, как никто, понимал толк в хороших винах.

Поэтому недавнее падение престижа грузинского вина люди, для которых виноделие - смысл всей жизни, восприняли как национальную трагедию.

До 1989 года в Грузии было 150 тысяч га виноградников, а сейчас осталось 60 тысяч. В начале 90-х годов в условиях хозяйственного хаоса в Россию хлынул поток фальсифицированного "грузинского" вина, не имеющего ничего общего с "Цинандали", "Саперави", "Хванчкарой". Это серьезно подорвало престиж грузинского вина. Надо было что-то делать. И тогда была образована компания GWS, входящая в группу Pernod Ricard, сотрудники которой отдают все силы для возрождения грузинского виноделия.

Компания GWS, имеющая более 700 га собственных виноградников, заключает договора с местными крестьянами и контролирует сбор винограда для собственного винзавода "Ачинебули" ("Прекрасный") на окраине г.Телави. Винзавод, действительно, прекрасный - он оснащен современным импортным оборудованием для производства высококачественного вина. Применяется тонкая фильтрация, "холодный" розлив, сохраняющий лучшие свойства вина. Соблюдается основной принцип: вино производится и разливается в той же местности, где выращивается сортовой виноград - все делается по высшим европейским стандартам.

В развитых странах Запада, где традиционно высока культура винопития, медики и диетологи справедливо считают, что вино является обязательным продуктом для поддержания здоровья человека. Действительно, красное вино Саперави богато фенольными веществами, а Кахетинское белое вино содержит танины и другие полезные вещества, которые положительно влияют на сердечно-сосудистую систему.

Доказательством положительного влияния на здоровье стал вывод, сделанный японскими исследователями, что одним из определяющих факторов такого феномена как грузинское долголетие является регулярное употребление высококачественного вина. Благодаря такому заключению, а также ознакомлению японских бизнесменов, посетивших Грузию, с процессом производства вин компанией GWS, экспорт в Японию вин марки "Тамада" увеличивается из года в год.

Минеральный состав вина насчитывает более двух десятков микроэлементов - в их числе марганец, цинк, рубидий, фтор, ванадий, йод, титан, кобальт и другие. Особенно много минеральных веществ в кахетинских винах, полученных брожением на мезге

(мягком внутреннем слое виноградной кожицы). Микроэлементный состав вина сильно зависит от почвы виноградников - по нему можно даже определить местность, откуда произошло вино. Кахетинские вина более всего богаты калием и фосфором, которые играют ключевую роль в нервных процессах, в минеральном обмене, в биоэнергетике. Причем, красные вина содержат больше полезных веществ, чем белые - в том числе и витамины, особенно витамин Р, укрепляющий стенки сосудов и помогающий усваивать аскорбиновую кислоту. Впрочем, положительное воздействие вина на организм - это особая, широкая тема, и можно согласиться с высказыванием знаменитого Луи Пастера, что "вино с полным правом может считаться самым здоровым и самым гигиеничным напитком". Современная медицина признает энотерапию (винолечение). Правда, лишь мера определяет, быть ли вину вредным или полезным. Однако можно с уверенностью сказать, что ежедневное употребление во время еды полулитра красного вина мужчинами и трети литра женщинами увеличивает уровень содержания антиоксидантных веществ в крови и помогает предотвратить развитие атеросклероза. Вывод датских ученых еще более категоричен: чем больше человек употребляет вина, тем дольше он живет.

Вот уже более года действует новая маркетинговая политика компании GWS, разделившая вина на две категории.

Элитную гамму "Тамада" составляют 19 наименований марочных грузинских вин, производство которых ограничено по территории происхождения и сорту винограда. Такие хорошо известные и любимые марки, как "Саперави", "Киндзмараули", "Хванчкара" и другие, позиционируются в классе "премиум". Они не только воскрешают былую славу грузинских вин, но являют собой образцы вина еще более улучшенного качества. Дело в том, что только сегодня удалось сочетать традиционные способы грузинского виноделия с самыми передовыми европейскими технологиями.

Другая марка вин GWS "Старый Тбилиси" объединяет 8 качественных вин, сделанных из виноматериалов, не ограниченных по территории происхождения, и потому более доступных по цене.

Разделение вин GWS по двум линиям оправдано прежде всего интересами потребителей: они знают, с каким вином сядут за праздничный стол.

Следует отметить, что при этом розничная цена в России элитных вин гаммы "Тамада" в 5-10 раз меньше, чем стоимость французских вин той же категории при одинаковом качестве. Что ж, слава французских "шато" дорогого стоит, а грузинские вина - наши привычные друзья в любом застолье. Но "принцип шато" неумолимо внедряется в грузинское виноделие, и ценовая разница обязательно будет сокращаться.

Разве не показательно, что вина марки "Тамада" за последние восемь лет завоевали на международных выставках и конкурсах более 130 золотых, серебряных и бронзовых медалей, среди наград есть даже и Гран-при.

Уважение и почет, которым овеяно звание тамады, само собой подразумевает высокое качество грузинских вин, появляющихся на столе под этим логотипом - где "Тамада", там праздник! И от него веет осознанием смысла жизни - вспомните мудрые строки "Грузинской песни" Булата Окуджавы:

*Виноградную косточку в теплую землю зарою,  
и лозу поцелую, и спелые гроздья сорву,  
и друзей созову, на любовь свое сердце настрою...  
А иначе зачем на земле этой вечной живу?*





ГРУЗИЯ - КОЛЫБЕЛЬ ВИНА

Товар сертифицирован. Лицензия №66/84 от 18.03.2002



ТАМАДА



ХВАНЧКАРА

ПОЛУСЛАДКОЕ КРАСНОЕ  
ГРУЗИНСКОЕ ВИНО

«ТАМАДА» ГРУЗИНСКИХ ВИН

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





# Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Фото на обложке: Lynda Churilla;  
модель: Paul Green

## В номере:

**42 28 способов отмыть здоровье**  
Совершенно легально.

**44 Секс-выстрел**  
Как снять ее с предохранителя.

**62 Грузоподъемники**  
Для чемоданно настроенных.

**70 Все, что надо знать про... витамин Е**  
Это твой е-бизнес.

**74 Отличный материал**  
Чем простата отличается от святой простоты.

**82 В ста метрах от пляжа**  
Что надеть, когда плавки сняты.

**96 На что класть жизнь**  
Как обойтись без обкусанных локтей.

**102 «Доверься мне. Я — доктор»**  
Чтобы тебя не залечили.

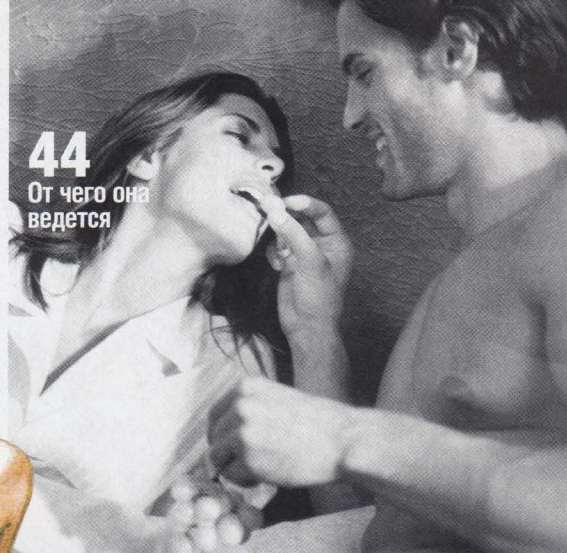
**104 Померяемся бананами**  
XXL или XXS?

**120 Спасение рядовой Раи**  
Если мышь ущипнула бизнесвумен...



**96**

Тебя что-то не устраивает в себе?  
Мы знаем, как это поправить



**44**

От чего она ведётся



**82**

Интересно, какие у нее планы на вечер?



**120**

Снабди барышню в полет интересной книжкой



**102**

Не спеши колотиться



**74**

Маленькая статья о большой проблеме

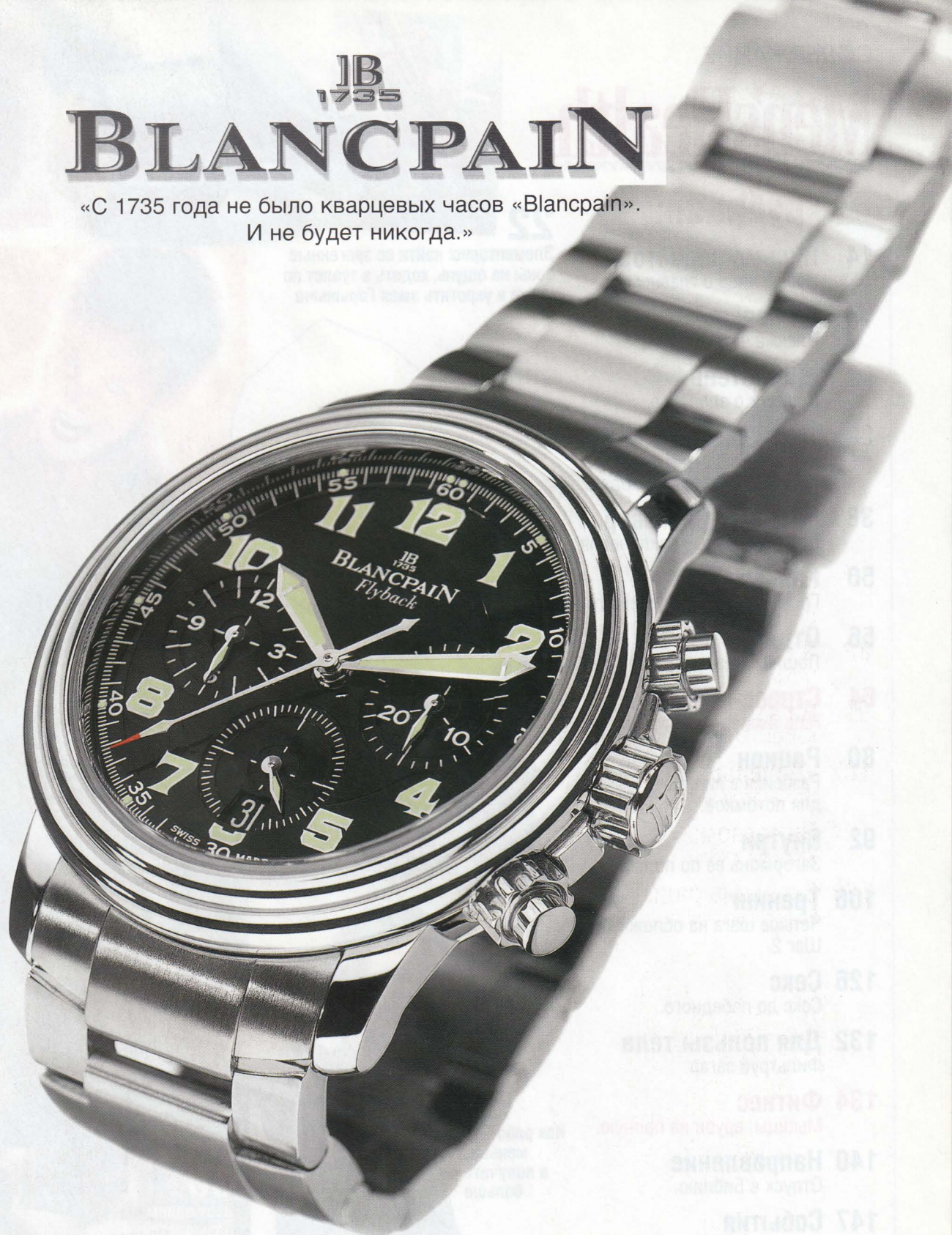
**42**  
Он еще не прочитал наш материал о детоксикации





JB  
1735  
**BLANCPAIN**

«С 1735 года не было кварцевых часов «Blancpain».  
И не будет никогда.»



*Mercury*

Official Agent

|                                       |                             |                                                       |                             |                                                    |
|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|
| Тверская ул., 16                      | Третьяковский пр., 1        | Бережковская наб., 2                                  | Кутузовский пр-т, 31        | Манежная пл., 1                                    |
| Галерея «Актер»,<br>магазин «Mercury» | магазин «Mercury»           | Гостиница «Рэдиссон-Славянская»,<br>магазин «Mercury» | магазин «Mercury»           | Торговый центр «Охотный ряд»,<br>магазин «Mercury» |
| Москва, тел. (095) 935-7789           | Москва, тел. (095) 933-3393 | Москва, тел. (095) 941-8929                           | Москва, тел. (095) 933-3031 | Москва, тел. (095) 737-8353                        |



# Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

## рубрики:

- 14 Письмо редактора**  
Новые лица о главном.
- 16 На связи**  
Письма читателей.
- 19 Бюллетень**  
Новости о здоровье.
- 22 Элементарно**  
Все обо всем: фитнес, секс, питание и опыты на людях.
- 38 Мужской разговор**  
Сослагательные наклонения.
- 50 Карьера**  
Грязные игры белых воротничков.
- 56 Отрыв**  
Пошли Годзиллу на три точки.
- 64 Стресс-контроль**  
Наш эквивалент тротилу.
- 80 Рацион**  
Разбейся в яичницу для потомков.
- 92 Внутри**  
Загорьмонь ее по полной.
- 106 Тренинг**  
Четыре шага на обложку Men's Health. Шаг 2.
- 126 Секс**  
Секс до победного.
- 132 Для пользы тела**  
Фильтруй загар.
- 134 Фитнес**  
Мышцы: вруби на полную.
- 140 Направление**  
Отпуск в Библию.
- 147 События**  
Что было, что будет.
- 152 Мужская консультация**  
Каверзные ответы на вопросы читателей.
- 154 Постскриптум**  
Тест: примут ли тебя в индейцы?

22

Элементарно: найти ее эрогенные зоны на ощупь, ходить в туалет по науке и укротить змея Горыныча



80

Залетные материалы

38

34 ошибки наших читателей



50

Как работать меньше, а получать больше



64

Армагеддец. И как с ним бороться



92

Здесь мы расскажем тебе о том, что с ней происходит. В подробностях



56

Этот прием называется ебимодоси







## ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

BREITLING руководствуется стремлением создавать функциональные часы для самых требовательных профессионалов. Наша страсть – качество. Наша цель – безупречное качество. День за днем происходит непрерывное совершенствование точности и надежности механизмов наших часов. Все наши хронографы проходят сертификацию в Швейцарском Институте Официального Хронометрирования (COSC). Никто не попадает в мир авиации случайно.



**BREITLING**  
1884

*Mercury*

Official Agent

|                                      |                             |                                                      |                             |                                                   |                                           |
|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Тверская ул., 16                     | Кутузовский пр.-т, 31       | Бережовская наб., 2                                  | Третьяковский пр., 1        | Манежная пл., 1                                   | Михайловская ул., 1/7                     |
| Галерея «Актер»<br>магазин «Mercury» | магазин «Mercury»           | Гостиница «Рэдиссон-Славянская»<br>магазин «Mercury» | магазин «Mercury»           | Торговый центр «Охотный ряд»<br>магазин «Mercury» | Гранд Отель «Европа»<br>магазин «Mercury» |
| Москва, тел. (095) 935-7789          | Москва, тел. (095) 933-3031 | Москва, тел. (095) 941-8929                          | Москва, тел. (095) 933-3393 | Москва, тел. (095) 737-8353                       | С.-Петербург, тел. (812) 329-6577         |



#### Совет экспертов

Социолог, психолог,  
доктор философских наук,  
академик Российской Академии Образования,  
профессор  
**Кон Игорь Семенович**

Академик Российской Академии Наук,  
доктор медицинских наук,  
почетный руководитель Центрального  
научно-исследовательского  
кожно-венерологического института,  
профессор  
**Скрипкин Юрий Константинович**

Доктор медицинских наук,  
председатель секции андрологии  
Российского общества урологов, профессор  
**Щеплев Петр Андреевич**

Главный кардиолог г. Москвы,  
президент Московской ассоциации кардиологов,  
профессор  
**Юренев Алексей Павлович**

#### Men's Health International

**Senior Vice President and Managing Director**  
Tomas F.X. Beusse

**Vice President/Editorial Director** David Zenczenko

**Publisher** Mary Ann Bekkedahl

**Executive Editor** William D. Stump

**Deputy Editor** Chris Lawson

**Associate Editor** Andrew Taber

**Research Associate** Rebecca Kleinwaks

**Web and New Technology Administrator**

Ellen Navitsky

**Production Associate** Darleen Malkames

**Production Assistant** Natalie McGill

**Editorial Coordinator** Charlene Lutz

**Contracts Coordinator** Jessica Wright

**Publishing Director** George A. Hirsch

**Advertising Marketing Manager** Debora Marrochchino

**Advertising Marketing Assistant** Rebecca Satten

**Rodale Press, Inc.**

Материалы публикуются с разрешения  
Rodale Press, Inc.

Все права защищены.

Любое воспроизведение материалов или  
фрагментов из них на любом языке возможно  
только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ  
по делам печати, телерадиовещания и средств  
массовых коммуникаций

(Свидетельство ПИ № 77-1555)

Тираж 133 000 экземпляров. Цена свободная.

Цветоделение ООО «СЛИИВ Б»

Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»

117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

**Адрес и телефоны редакции**

125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1.

Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,

e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы

Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277

Отдел распространения

Тел.: 232 3200, факс: 232 1760

Отдел подписки

Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

# Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор **Николай Усков**

Главный художник **Владислав Рябинин**

Шеф-редактор **Татьяна Боголюбова**

Выпускающий редактор **Александр Пигарев**

Редактор **Алексей Алексенко**

Редактор раздела моды **Лариса Лазарева**

Дизайнер **Владимир Нелюбин**

Медицинский редактор **Евгений Пашанов**

Контрольный редактор **Марина Невражина**

Фоторедактор **Виктория Мусса**

Ассистент редакции **Ольга Абросимова**

#### Над номером работали:

Максим Багров, Максим Балакин, Тимур Бараев, Владимир Гайдуков,  
Олег Кузьменко, Максим Немцов, Роберт Николаев, Ольга Прохорова,  
Алик Саргасов, Наталия Телегина, Алексей Трясков

Издатель **Ольга Иванова**

Директор по рекламе **Мария Минаева**

Менеджер по рекламе **Анастасия Жаворонкова**

Ассистент отдела рекламы **Антонина Романова**

Работа с рекламодателями **Дильбар Бурханова**

Финансы **Дарья Яковлева**

Маркетинговые исследования **Анна Семченко**

Директор по распространению **Евгения Якушина**

Менеджер по маркетингу **Андрей Медин**

Менеджер по распространению в регионах **Владимир Якунин**

Менеджер по печати **Ольга Замуховская**

Координатор печати **Анастасия Маркович**

Учредитель и издатель русского издания Men's Health

**ООО «Юнайтед Пресс»**

Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1

Совет директоров:

**Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Шишкова, Елена Мясникова, Михаил Дубик**

#### Наши распространители:

**Москва:** «МГ Логос» т./ф.: 974-2131; «Ода» т./ф.: 974-2132; «Центропечать» т./ф.: 974-2123;

«Маарт-Медиа» т.: 332-5018; «Паблик-Пресс» т.: 299-0262; «Сегодня-Пресс» т.: 219-7410;

«Ариа-АиФ» т.: 928-4930; «АРП - Регион» т./ф.: 291-8666; «Пресс-Клуб» т./ф.: 937-2801;

«ДМ-Пресс» т.: 933-3061; «Пресс Пойнт» т.: 154-5562; «Сейлс» т.: 259-6186; «Метрополитеновец» 274-6261.

**Санкт-Петербург:** «Нева-Пресс» т./ф. (812) 324-6740; «Метропресс» т.: (812) 275-3886.

**Новосибирск:** «Топ-Книга» т.: (3832) 20-36026; «СА-Экспресс» т.: (3832) 23-1513.

**Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (3432) 22-9279.

**Самара:** «Ариэль» т.: (8462) 92-4843.

**Казань:** «Ва-Банк-Пресс» т.: (8432) 76-0585; «Паблик-Пресс Татарстан» т.: (8432) 93-5558.

**Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 69-6583.

**Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051;

**Киев:** «Индепендент Медиа Украина» — эксклюзивный распространитель журналов «Индепендент Медиа»  
на территории Украины т.: (044) 238-6048.

**Рига:** «Янус» т.: (371) 722-6955.

**Алматы:** «АиФ Казахстан» т.: (3732) 21-7603.

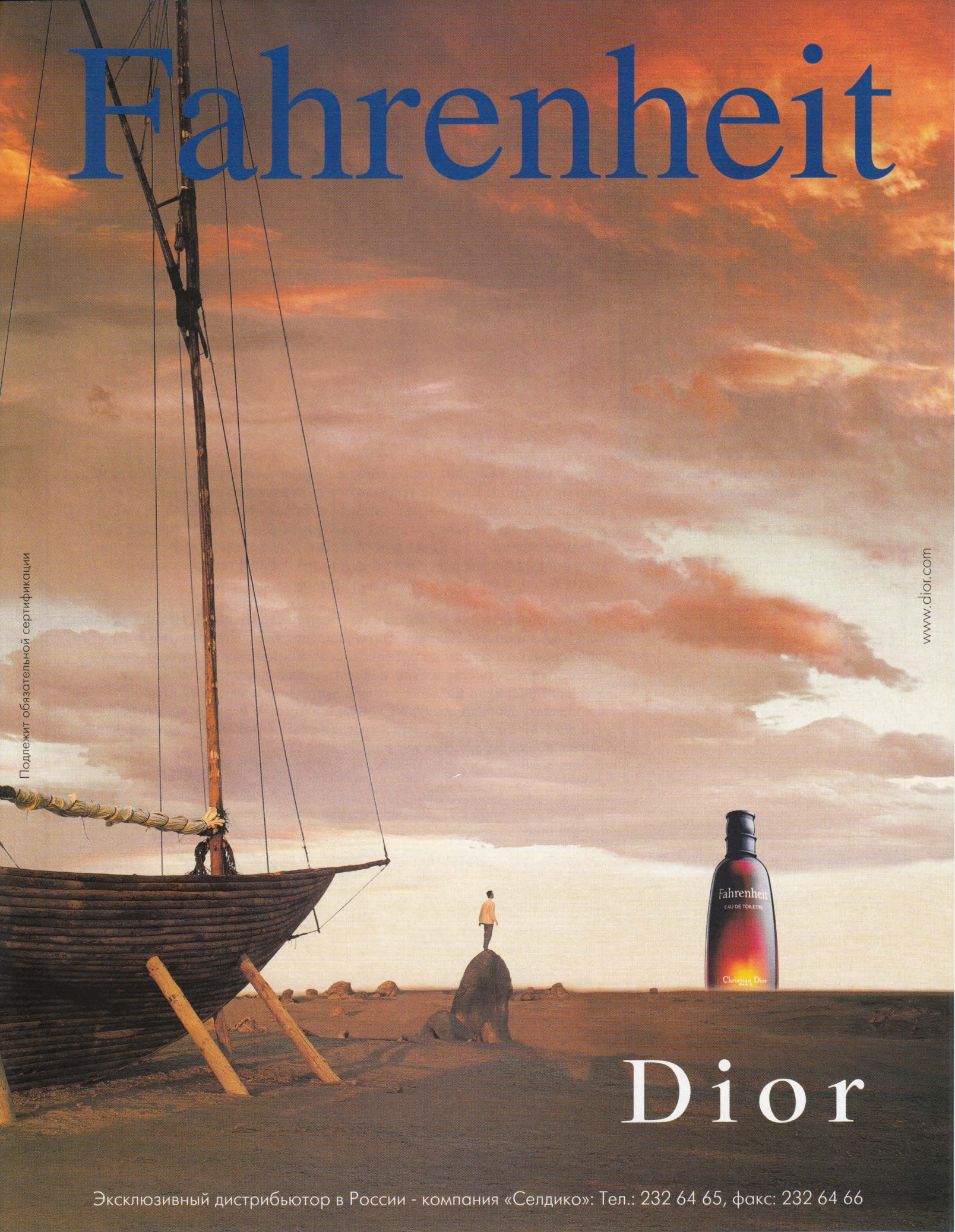
**Минск:** «Рэм-Инфо» т.: (017) 284-7361.



# Fahrenheit

Подлежит обязательной сертификации

[www.dior.com](http://www.dior.com)



# Dior

Эксклюзивный дистрибьютор в России - компания «Селдико»: Тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66





Николай Усков, главный редактор  
uskov@imediary.ru

# Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Представляю твое удивление, когда в прошлом номере ты не обнаружил письма главного Ильи Безуглого. Ничего страшного с ним не случилось. Илюха жив-здоров. Просто начитался собственного журнала — мол, не стоит на одном рабочем месте засиживаться дольше четырех лет. Вот и не засиделся — начал новую жизнь. С понедельника, естественно (что опять-таки мы в журнале советовали). Семь футов под килем. Ну, и десять-пятнадцать тысяч под крылом!

На последующих 144 страницах ты убедишься, что Men's Health изменился до неузнаваемости. Наконец-то ты найдешь в нем материалы о том, как заниматься сексом до победного, сделать мышцы из ничего, снять стресс, упростить себе жизнь, работать меньше, а получать больше. Мы даже рискнули подойти к самой запретной теме... Уняли дрожь в коленках, набрали воздуха в легкие и написали пару абзацев о том, что делать, чтобы простатита никогда не было. В общем, мы тоже решили начать новую жизнь. Как видишь.



# ОТОРВИСЬ ПО ПОЛНОЙ!



NEW

## МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КАРАОКЕ F-2005

LG Electronics представляет Вам новый HI-FI музыкальный центр, оснащенный функцией караоке. Мощный звук, обработанный мультидинамической системой звука MDSS и поддержанный великолепной акустикой, очарует Вас при прослушивании CD. 2000 русских и 363 зарубежные песни на караоке CD\*, входящем в комплект, подарят Вам прекрасную возможность спеть любимые мелодии в компании друзей.

\* Настоящий сборник песен защищен авторскими правами и является собственностью фирмы "ЯНПЁН Ко, ЛТД" Корея. Копирование или использование без лицензий преследуется законом РФ.

- Пиковая мощность 1300 вт
- Расширенный диапазон УКВ/ФМ
- Проигрыватель дисков караоке и video CD (версия 2.0)
- Авточейнджер на 3 CD
- Мультидинамическая система звука (MDSS)
- Ключ Цифрового Управления (12 ступеней)
- Счетчик караоке
- Микрофон АССМ5
- Песенник и Караоке CD\* содержат 2000 русских и 363 зарубежные песни, а также 250 популярных классических мелодий.



Digitally yours



LG Electronics объявляет о специальной акции, в течение которой на технику, приобретенную с 1.02.2002 г., устанавливается 3 года бесплатного сервисного обслуживания.



777 8777 777 7775 745 8888 152 4001 976 5160

Информационная служба 742 7777 • <http://www.lg.ru> • LG Electronics



Очень приятно читать ваши статьи и наслаждаться стилем, юмором и содержанием. Маленькое «но». В мартовской статье «Секс с человеческим лицом» стиль настолько сухой, как будто вы пишете о ремонте автомобиля. Я понимаю, что вы не ставите цель завести читателя, иначе кровь от головы уйдет в совершенно другое русло. Но поспособствуйте легкому восприятию: снимите с девушки-модели верх, нарастите ей ноги, наконец... Она же не скалолазанием занимается!

*Дмитрий Дорофеев*



Я — хозяин мужского бутика и стараюсь постоянно быть в курсе новинок одежды. В апрельском «Гиде по стилю» вы писали о костюме, «который мнется». Я хотел бы внести небольшое уточнение. Чтобы выбрать маломнущий костюм, ищите материал с добавкой лайкры (на ярлычке должно быть указано 4% или 6% полиамида). Если же вы сторонник натуральных материалов, обращайте внимание на значок, указывающий на степень кручения нити, например 120'S или 140'S. Если попадется 150'S, берите сразу: такие материалы встречаются нечасто. При покупке скрутите брючину и посмотрите, что получится. Замятины должны легко расправиться.

*С уважением, Михаил*

Ну, здравствуй, самый лучший журнал для женщин!

Единственный мужчина в нашей семье — мой сын. Однажды, подойдя к киоску, я наткнулась взглядом на строку «правильный журнал для мужчин». Вечером я вручила журнал сыну. Я еще не знала, что нашла ему советчика, единственного и неповторимого! Я тоже читаю журнал от корки до корки и узнала о мужчинах много нового и интересного. Мне стало легче с ними общаться, и я стала слышать в свой адрес: «Как ты разбираешься в тонком и сложном мужском мире!» А я просто читаю МН. Я бессовестно изменяю с ним всем женским журналам.

*Любовь Здановская*

Каждый раз, когда я покупаю МН в супермаркете, девушки за кассой сразу же обращают нежный взгляд на обладателя этого уважаемого в женских кругах издания. Хочется упомянуть о «малонаучном исследовании» на тему что есть женщина. Все мои знакомые, прочитав эту статью, говорили: «А я думал, только моя такая!» Вот и судите сами о проделанной вами работе.

*Валентин Д., г. Ильичевск, Украина*

Привет, дорогая редакция! Мы с приятелями недавно посмотрели фильм «Чего хотят женщины» с Мелом Гибсоном. Если бы мы так могли читать мысли женщин, то, наверное, были бы самыми настоящими мужчинами — такими, какими учит нас быть МН. Пишите больше о том, как понимать женщин!

*Михаил Агатов, студент из Новосибирска*

Хочу обратиться к читателям с просьбой — ну не показывайте МН своей прекрасной половине! Ведь это наша главная военная тайна. Пускай они думают, что профи в постели ты был прямо с рождения, а перстень из долларовой купюры смастерил по наитию. И вообще ты много знаешь не потому, что читаешь МН, а просто такая уж ты интеллектуальная натура.

*Алексей Филиппенко, г. Щербинка*

Здравствуй, дорогой МН!

Решением судов я и мои товарищи надолго ввергнуты в мир, где нет банкоматов и доступа в Интернет. А ваш журнал созвучен свободе — свободе в отношениях с миром и собой, свободе творчества и выбора цели. Все это входит для меня в понятие «остаться человеком». В этом помогают ваши практические советы, например «качалка». Здесь у нас, правда, нету «Кетлеров», зато есть скрипучий тренажер-самоделка с тракторным ремнем. Когда я подхожу к нему, лень и апатия уходят прочь, и я верю, что я — Homo sapiens, способный стремиться к выбранной цели, преодолевать препятствия и достигать совершенства.

*Евгений Кобляков, город Железнодорожный М.О. (учр. ЯК 7/6)*

**Приз этого номера — отвертку на батарейках BLACK & DECKER модель KC9006 — получает наш активный читатель.**

Привет, МН! Не могу сказать, что чтение МН — единственная отдушина в моей жизни, но к этому все идет. По крайней мере, в двадцатых числах каждого месяца хочется жить, дышать полной грудью и регулярно посещать спортзал. А еще хочется, чтобы МН становился все лучше и лучше. Вот хоть прямо сейчас приеду в Москву и помогу вам всем сделать следующий номер еще интереснее.

А вообще-то у меня есть конкретное предложение. Если верить МН, то выходит, что мы все замучены стрессом, ходим в спортзал по расписанию, а если и играем, то во что-нибудь психологическое, для сильно нервных.

А ведь на свете есть не только психологические, но и настоящие мужские игры. Я давно хочу собрать команду для игры в американский футбол, только вот не знаю, с чего начать.

А еще есть бейсбол, крикет, да мало ли что... Вот недавно ездил в Париж. Там какие-то мужики чуть не попали мне в голову тяжелым железным шаром. Я сперва полез в драку, а потом присмотрелся — это у них такая игра. Кидают шар в песок, и все довольны — сразу видно, что хорошие мужики, хоть и по-французски говорят. И мне сразу захотелось узнать правила и тоже кинуть чем-нибудь тяжелым. Поэтому у меня просьба: если уж вы пишете про спорт, рассказывайте не только про штангу, но и про какие-нибудь малоизвестные и забавные игровые виды, чтобы было куда девать наработанную в качалке силу.

*С уважением, Дмитрий Скоробогатько, г. Ростов-на-Дону*



Приз можно получить, связавшись с редакцией по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская, 16 или по тел.: (095) 232-3200. Адрес электронной почты: mh@imedia.ru.



>> Midnight, the new Swatch Square Chrono <<



Square Chrono. Don't be too square.

swatch®   
[www.swatch.com](http://www.swatch.com)





*"Когда пульс событий  
учащается до предела,  
меня выручает мой цифровой  
фотоаппарат COOLPIX 775.*

*Он компактен, удобен  
и прост в обращении."*

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

# СТИЛЬНО!



## Останови мгновение!

Компактная и удобная цифровая фотокамера позволит вам навсегда сохранить лучшие мгновения вашей жизни и поделиться ими с друзьями, как близкими, так и далекими. Какая увлекательная перспектива! Сочетание объектива Zoom-Nikkor с трехкратным увеличением и матрицы с 2 млн. эффективных пикселей обеспечивает идеальное качество как

макросъемки, так и портретной и пейзажной фотографии. Семь сюжетных режимов съемки позволяют получать неизменно высококачественные результаты. Простым нажатием кнопки вы можете загружать изображения в свой компьютер. Если у вас есть COOLPIX 775, то самые счастливые моменты вашей жизни останутся с вами навсегда.

### **Nikon COOLPIX 775**

Гарантия - 2 года

Представительство Nikon Svenska AB в СНГ Тел. (095) 733 91 70, факс (095) 733 91 71 <http://www.nikon.ru>

#### Официальные дилеры

Россия: Москва (095): Адлун 363-0100, Алион 795-0695, Акцент 232-0281, Дилайн 969-2222, М-Видео 777-777-5, Новый Колизей 288-4517, Остара 232-9961, Русская Игра 256-5091, Сивма 933-5959, Терем 956-0404, Техносила 966-0101, Техсоюз 926-4643, Фотодрайв 424-0744, Фотомаркет 956-6099, Санкт-Петербург (812): Профото 325-9971, Сивма 298-0122, Терем 327-1031, Яркий мир 327-0590, Украина: Киев (044): Юг-Контракт 241-9225, Вега Дистрибьюшн 461-9284

Авторизованные сервис-центры: Сивма: (095) 737-8869, Техсоюз (095) 274-7093



## ПОСЛЕДНИЙ ВЗНОС

Если ты бросаешь курить, имей в виду: за тобой с сочувствием наблюдают исследователи табачной промышленности США. Чего же им еще от тебя надо? Да все того же: ты по-прежнему их рыночная ниша и таргет-группа. Именно для тебя выпущена новинка: сигареты без никотина. Они изготовлены из генетически модифицированного табака и не отличаются по вкусу от обычных сигарет. Доктор Джед Роуз из Университета Дарема в Новой Каролине (который изобрел никотиновый пластырь) полагает, что самое трудное — разорвать привычную связь между атрибутами курения и получением никотиновой «награды». Новый сорт курева имеет смысл применять вместе с никотинсодержащими препаратами (таблетками, пластырем или жевательной резинкой). Потом, естественно, ты все это выбросишь навсегда, и твоих денег табачным компаниям больше не видать.

## АППЕТИТ КАПИТУЛИРУЕТ

В войне с перееданием появились первые пленные. Эндокринологи из Лондона поймали главного виновника невожатности в еде: ученые впервые выделили в чистом виде гормон, регулирующий аппетит. Гормон назвали «грелин» по созвучию с индийским словом, означающим питание и рост. Руководитель научной группы профессор Стив Блум из Хаммерсмитского госпиталя полагает, что результаты исследования приведут к разработке препаратов для борьбы с ожирением, а также помогут больным, страдающим расстройствами аппетита.

## КОГДА СЪЕДЕН ПОСЛЕДНИЙ ДОНОР

Репутация островов Кука была сильно подпорчена каннибализмом, но в последнее время экономика региона делает ставку на биотехнологию. Биотехнологическая компания Diatranz начала клинические испытания метода лечения диабета, основанного на пересадке клеток поджелудочной железы из свиньи в человека. Клетки начинают производить инсулин, и нужда в ежедневных инъекциях отпадает. В Новой Зеландии, где зарегистрирована компания, метод запрещен как небезопасный и этически небезупречный, но на океанском архипелаге ничто не мешает ученым попробовать. По крайней мере недостатка свинины на островах Кука пока не ощущается.

## ПЛЕВАТЬ НА СПИД

Антисептики, содержащиеся в человеческой слюне, способны успешно бороться с возбудителями грибковых и бактериальных инфекций. В этом уверен один из авторов исследования доктора Либузе Бобек из Университета Буффало. Традиционные антибиотики не слишком эффективны против микробов, особенно при иммунодефиците, например после пересадки органов или заражения СПИДом. Испытания пока проводились только в лабораторных условиях. Впереди опыты над животными, а затем — эксперименты с добровольцами.

## АВТОРИТЕТ В ТАБЛЕТКАХ

Сквернословить, топтать ногами и брызгать слюной на подчиненных — надежный путь к потере авторитета и утрате контроля за происходящим в офисе. Чтобы поправить дело, одержимому стрессом шефу может помочь аминокислота триптофан. Доктор Дебби Московитц из Университета Мак-Джилл в Монреале доказал, что пациенты, принимавшие 3 г триптофана в день, проявляли пониженную агрессивность, но при этом были более уверены в себе и демонстрировали доминирующий тип поведения. Триптофан (кстати, его содержание в крови сильно падает при некоторых диетах) является сырьем для выработки гормона серотонина. А недостаток серотонина вызывает депрессию, агрессивность и повышенную возбудимость.

## ЖУЙ

Если для работы над дипломом тебе не хватает усидчивости, можно приклеить себя к стулу жвачкой. А вот если, даже просидев на стуле сезонную коллекцию брюк от Бриони, ты не в силах придумать ничего оригинального — тогда жвачку лучше отклеить и засунуть обратно в рот. Британские исследователи показали, что употребление жевательной резинки позитивно влияет на мышление и память. Ученые полагают, что при жевании учащается пульс, а в кровь поступают повышенные дозы гормонов, например инсулина. Получив кислород и глюкозу, мозг быстро во всем разберется.



## ЧИСТО СУП

Шотландские исследователи из Университета Стратклайда в Глазго занялись сравнением супов, приготовленных из обычных и экологически чистых овощей. Экологически чистые овощи отличаются от обычных не только ценой, но и тем, что выращены они в сельской глуши без применения удобрений и прочих химикалий. Оказалось, что в «чистых» супах содержится в шесть раз больше салициловой кислоты — вещества, способного предотвращать развитие опухолей и придавать стенкам артерий эластичность. Победителем конкурса стали готовые супы — морковный и кориандровый — производимые одной из шотландских компаний.

## ЕЖЕВЕЧЕРНИЙ ЗВОН

Звон в ушах по-научному называется тиннит, и страдает им около 5% людей. Герта Флор из Гейдельбергского института психического здоровья занялась этой проблемой и, кажется, нашла способ ее решения. Оказывается, у страдающих тиннитом нарушена структура слухового центра головного мозга. Область, распознающая некоторые звуковые частоты, у этих пациентов сильно увеличена — это и вызывает звон в ушах. А чтобы с ним бороться, достаточно развивать все остальные области слухового центра. Пациенты сначала прослушивали звуки разных частот, чтобы научиться различать их все лучше и лучше. На следующем этапе лечения они просто слушали музыку или играли на каком-нибудь инструменте.

## МУТАНТЫ-ОЛИМПИЙЦЫ

В кино простой парень Жан-Клод ван Дамм, как правило, одерживает над мутантами убедительную победу. В жизни все иначе. Возможно, что на олимпиаде 2008 года генетически модифицированные монстры не оставят простым парням никаких шансов. Датские медики предрекают появление «генетического допинга» — чужеродной ДНК, которая вводится атлетам с целью повышения спортивных результатов. Такой допинг обнаружить невозможно, так как вещества, синтезируемые по команде введенной в мышцы ДНК, полностью идентичны природным соединениям. Остается ждать нового поколения простых парней, которые грудью встанут на защиту честного спорта и победят — ведь в жизни иногда тоже все хорошо кончается.

## ВЫСШАЯ МЕРА

Если ты здоров, то артериальное давление у тебя 120 на 80 или меньше. Меньше чего? 110 на 90 — это меньше или больше? Верхняя цифра — это давление в момент сокращения сердечной мышцы, а нижняя — когда сердце расслабляется между ударами. Раньше считалось, что нижняя цифра важнее. Данные французских ученых свидетельствуют, что на самом деле верхняя цифра лучше отражает вероятность сердечных заболеваний. А если из всех этих цифр тебя больше волнует 90–60–90, то и хорошо — пусть врачи сами разбираются.

## ПРИВЫЧКА К СЛАДКОЙ ЖИЗНИ

Доктор Хайман Робертс, директор Института медицинских исследований в Палм Бич, США, обнаружил, что искусственные подсластители вызывают привыкание, а отказ от них приводит к развитию синдрома абстиненции. Некоторые подсластители значительно опаснее для здоровья, чем старый добрый сахар. Аспартам, например, по мнению некоторых исследователей, увеличивает риск опухолей мозга. Сахарин тоже небезупречен, а тауматин во многих странах просто запрещен к применению. Да и вкус у них довольно специфический. Так что если уж отказываться от сахара, лучше сразу привыкать к натуральному вкусу неподслащенных продуктов. Говорят, к хорошему привыкать легко.

## СРЕДСТВО ОТ КОНФУЗА

Кроме шуток, газы в кишечнике — серьезная медицинская проблема. Особенно если они вырываются наружу, когда ты застрял в лифте вместе с генеральным директором компании. В этом случае тебе не поможет ничто, кроме разве что трусов Under-Ease, которые изобрели Бак и Арлин Ваймер из штата Колорадо. В них встроены многослойный фильтр из шерсти, нейлона и активированного угля, который полностью устраняет, хм, запах. Проблема в том, что для ежедневного употребления трусы довольно громоздки, а в природе многое непредсказуемо: заранее ведь неизвестно, с кем вместе застрянешь в лифте.



www.wgabus.com

# ДЕПО ЧАСОВ И ЗОЛОТЫХ ВЕЩЕЙ ФАБРИКИ В. ГАБЮ

Часовая компания «В.ГАБЮ», основанная в России в 1868 году,  
получила второе рождение и начала свое восхождение  
к вершинам часового бизнеса.

Модель «Вильям» привлекла к себе внимание  
специалистов и посетителей

Всемирной часовой выставки «Базель-2002».

Эти часы стали мостиком, связавшим историю фирмы воедино.

Прототипом модели послужили часы В. Габю 1915 года.

Современный дизайн – Феликс Бакусов (Россия).

Часовой мастер – Армин Штрот (Швейцария).



**В. ГАБЮ**  
W.GABUS-1868

Москва: «Евротайм СА», Сretenский б-р, 2 тел. (095) 925-26-21, Бутик CASSAFORTE, г-ца Marriott Royal ул. Петровка, 11/20 тел. (095) 937-10-78,  
РАФАЭЛЬ, ЦМТ, тел. (095) 253-94-13; Швейцария: «Oscar Henzi», Barfüsserplatz, 22 Basel tel. +41 (61) 2615069



# Как укротить Горыныча

Запускать воздушного змея — детская забава. Но некоторые не могут с ней расстаться до старости, достигают в этом дурацком деле совершенства и охотно делятся секретами с начинающими змееводами. Кэйти Джарвис, председатель Федерации змеезапускателей Великобритании, рассказывает, как поразить воображение детворы фокусом, который называется аксель. При этом змей шлепается на брюхо, потом делает переворот на 180 градусов и круто взмывает вверх. Очень эффектно.



**1 Экспозиция** Найди открытое пространство без высоких деревьев, заходящих на посадку бомбардировщиков и гуляющих без поводка волкодавов. Запусти змея. Пусть он летит слева направо, а твоя правая рука при этом находится под левой.



**2 Завязка** Чтобы змей потерял ветер, сделай руками быстрое движение вперед, вроде комбинации ударов в боксе — сначала правой, и почти сразу же левой. Змей остановится и задерет нос кверху.



**3 Кульминация** Нос начинает заваливаться влево. Как только он укажет на «11 часов», сделай короткий резкий рывок к себе правой рукой и почти одновременно резко ослабь натяжение в левом фале, выдвинув левую руку. Змей проваливается вперед и начинает вращаться — как только это произойдет, выдвинь правую руку вперед так же как и левую.



**4 Развязка** Как только змей завершит переворот, натяни оба фала, чтобы змей снова поймал ветер. По словам Джарвиса, трюк выглядит лучше всего, если тебе, не сходя с места, удастся заставить змея выполнить все движение плавно, без видимых стыков.

● В общем, словами такое не опишешь. Всю эту красоту в движении можно посмотреть на сайте:

[www.menshealth.co.uk/insider](http://www.menshealth.co.uk/insider)

Фото: ФОТОБАНК/РРГ; иллюстрации: Steve Cross



# ЭЛЕМЕНТАРНО

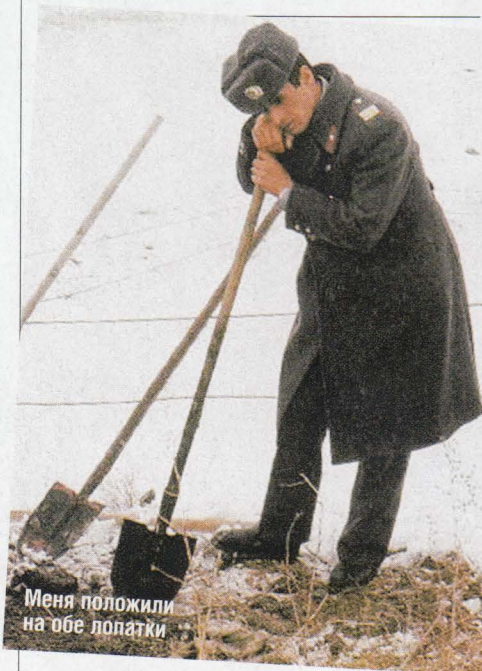




САМОЧУВСТВИЕ

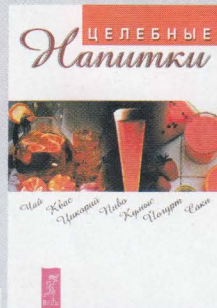
# Несуставные отношения

Если ты умеешь копать и не копать, то следует чередовать эти два занятия, потому что, если все время только копать, то рано или поздно заболит сустав.



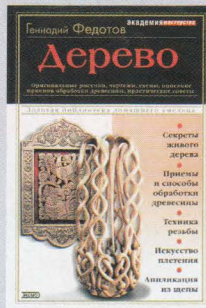
Если твой социальный статус позволяет тебе вместо копания играть в теннис, то сустав тоже может заболеть. Такие травмы от постоянных однообразных нагрузок хорошо известны врачам, и самый характерный пример — так называемый «теннисный локоть». Врачи лечат его лошадиными дозами стероидных гормонов, и боль проходит. Но скоро появляется опять. Голландские ученые решили проверить, насколько на самом деле помогают стероиды. Они исследовали 185 переигравших в теннис пациентов. Выяснилось, что при «теннисном локте» гормоны и вправду дают быстрый эффект, но для полного выздоровления требуется минимум полгода. А если гормоны не употреблять, а ограничиться физиотерапией? Тогда через полгода все пройдет. Ну, а если совсем не лечить? Тогда, э-э-э, все проходит само через те же полгода. По словам руководителя проекта Нинке Шмидта, если организм способен сам себя исцелить, нет никаких причин считать это лечением второго сорта. Самое трудное — убедить в этом врачей и пациентов. Врачи — они ведь не для того экзамены сдают и читают научные журналы, чтобы говорить пациентам: «Не плачь, само пройдет».

КНИГИ



**Целебные напитки.** Составитель: А.С.Николаева. СПб., «Весь», 2002  
Положим, о пиве ты и так все знаешь. А как насчет сока хрена? То-то же. В этой книге ты найдешь рецепты всяких настоев и отваров из спорышей и прочих клоповых трав, помогающих от всех или почти всех болезней. А для тех, кто практически здоров, автор собрал массу рецептов освежающих безалкогольных напитков с волнующими названиями, например шербет «Южная ночь». Очень хочется попробовать. Сок хрена в рецепт не входит.

**Цитата:** «Правда, увлекаться крапивой, особенно в чистом свежем виде не стоит — вполне хватит включения в меню салата или щей раз в неделю».



**Г. Федотов. Дерево.** М., ЭКСМО-Пресс, 2001  
Даже овладев профессией аналитика фьючерсного рынка в совершенстве, ничье воображение ты, скорее всего, не поразит. Другое дело — плетение корзин или аппликация из лутцовой щепы. Проще всего освоить смежную специальность, изучив эту книжку. Рассчитана она, правда, на «домашнего умельца», так что прочих граждан просим не беспокоиться. Зато они могут с интересом узнать из этой книги о том, что в можжевеловой посуде долго не киснет молоко.

**Цитата:** «Клен относится к тем деревьям, которые имеют прямое отношение к музыке. Из него вырезают ложки для ансамблей народных инструментов».



**А. Сизанов. Тесты и психологические игры.** М., АСТ, 2001.  
Если хочешь познать себя, нельзя полагаться только на мнение окружающих. Может получиться, что ты ценный и пер-

спективный специалист, начисто лишенный способности понимать женщин и к тому же купивший водительские права на бахролке. Психологические тесты дают значительно более объективную картину. Прочтя всего полтыщи страниц, ты узнаешь, хороший ли ты водитель, умеешь ли ты ссориться и способен ли на настоящие чувства. Если же тесты для тебя только способ убить время, то именно эту книжку мы рекомендуем взять в поезд очень дальнего следования или в фотонный звездолет «Земля — Кассиопея».

**Цитата:** «Оказывается, пышная грудь, которая заволаживает чуть ли не всех мужчин, совсем не признак большого ума».

ПСИХОЛОГИЯ

## А если еще и подмигнуть?

Случайный взгляд в глаза может изменить твою жизнь.

Ученые из Лондонского университетского колледжа показывали испытуемым фотографии сорока разных людей. Оказалось, что, когда глаза фотомодели смотрели прямо в объектив, у испытуемых активизировался участок головного мозга, отвечающий за узнавание знакомых и приятных объектов. Когда глаза смотрели в сторону, мозг испытуемых проявлял признаки разочарования. Имей в виду: играя в гляделки с блондинками в метро, ты активизируешь в них примитивные инстинкты, и все возможные последствия остаются на твоей совести.



Фото: RPG/Corbis, celebritymediagroup.com, фотобанк/Imagobank



■ ФАКТ

**28% мужчин предаются самообману.** Остальные 72% справедливо полагают, что простуда и насморк снижают их сексуальную привлекательность.

■ СТАТИСТИКА

## ИЗ РАЗРЯДА ВОН

Заниматься спортом полезно, весело и интересно, и вообще, если есть охота утрудить себя упражнениями, можно найти для этого тысячи причин. А если охоты нет, найдутся тысячи извинений.

Еще 20 километров — и будет хот-дог



Социологическая фирма «Ропер Старч Уорлддайд» провела исследование 1200 взрослых американцев. Хотели выяснить, что же гонит людей на стадионы, а если ничего не гонит, то как они это мотивируют. И вот что оказалось.

**Отчаянные жизнелюбы (20%)** занимаются спортом, потому что им это нравится или за компанию с приятелями. О том, что это полезно для здоровья, они просто как-то не задумываются.

**Образцовые граждане (13%)** отлично знают, что упражняться полезно для физического и эмоционального здоровья. Им нравится планировать свою жизнь так, чтобы она была долгой и безмятежной.

**Борцы за здоровье (8%)** занимаются спортом для достижения конкретной цели, например чтобы излечить заболевание, похудеть, набрать мышечную массу. У этой группы наи-

более популярны аэробика, бег трусцой, велосипед и силовые упражнения.

**Мученики идеи (14%)**

ненавидят заниматься спортом. Они предпочли бы похудеть с помощью волшебной диеты или таблеток. И лишь убедившись, что это невозможно, они понуро бредут в спортзал.

**Жертвы быта (12%)**

относятся к спорту

положительно, но им не хватает на него времени и самодисциплины. Их благие начинания каждый раз разбиваются о будничные заботы и отсутствие сильной мотивировки.

**Многоопытные скептики (13%)** относятся ко всякой шумихе вокруг упражнений крайне критически. По их мнению, не сегодня-завтра ученые объявят, что на самом деле заниматься спортом бессмысленно, а гораздо полезнее посмотреть телесериал.

**Не знаю кто (20%).** Эти просто ничего не думают об упражнениях. Они или занимаются спортом по привычке, или вовсе не занимаются.

Вот такая статистика. Каждый может выбрать себе по вкусу группу с благозвучным названием. А еще лучше отложить самоанализ на потом, надеть спортивный костюм, и вперед. Пусть статистики докапываются, зачем тебе это надо.



Табриэле Белли  
«Менская регата на Большом канале»

## МУЖЧИНЫ БУДУТ МУЖЧИНАМИ...

Джентельменский набор  
для настоящих эгоистов:

Индивидуальные занятия фитнесом

Снижение веса  
по новейшим технологиям

Бассейн с морской водой  
и противотоком

Косметология для настоящих  
хозяев жизни

Стрижки от лучших стилистов Москвы



Россия, 123242 Москва,  
ул. Зоологическая 4,  
тел.: 254 8446, тел./факс: 255 0211



■ ДОКТОР, Я УМРУ?

## У меня сильная боль в висках

**А как же.**

У тебя, скорее всего, так называемый височный или гигантоклеточный артериит — тяжелое системное заболевание, протекающее с поражением височных и черепных артерий. С первых дней болезни страдает и общее состояние больного: астения, отсутствие аппетита, нарушение сна. Впереди тебя ждет частичная или полная слепота, потеря веса, медленное, но верное угасание...

**Но не в этот раз.**

Скорее всего, у тебя банальная мигрень. Если покой и парацетамол не помогают, прими обезболивающее на основе кодеина (типа седалгин или пенталгин), а если это к тому же повторяется... гм, гм... с регулярностью месячных, запасись любым доступным в аптеке средством от мигрени (зомиг или имигран). Не лишним будет измерить давление — вдруг оно зашкаливает или, наоборот, упало. Тогда живо к врачу, пусть обследует.



Кажется, мне не туда пересаживали волосы

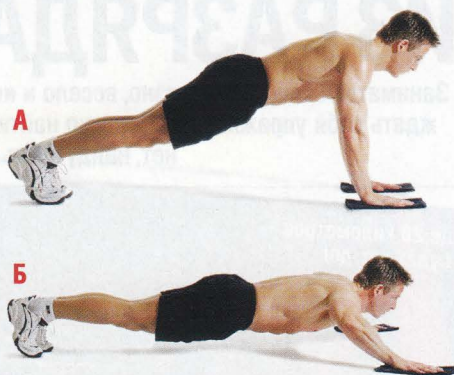
■ СОВЕТ МЕСЯЦА

## ПОЛОВОЙ ВОПРОС

Для этого упражнения тебе не понадобится ни штанга, ни тренажер — только вес твоего собственного тела, пара чистых носков, ну и пол не мешает помыть, чтобы он стал блестящим и скользким. Упражнение похоже на обычное отжимание от пола, но нагрузка на мышцы плеч и груди гораздо выше, а значит, и вырастут они быстрее. Если ты еще не обзавелся мощной мускулатурой спины, можешь для начала выполнять движения, касаясь коленями пола.

Надень на руки носки или подложи под них два чистых полотенца. Прими обычную позицию для отжимания, расстояние между ладонями 10-20 см, между ступнями — 5-10 см (А). Раздвигай руки так, чтобы они сколь-

зили по полу, а твой корпус опускался как можно ниже (Б). Следи, чтобы спина оставалась прямой, а локти слегка согнутыми. Затем вернись в исходную позицию. Выполняй три подхода по 8-12 движений.



■ ЗДОРОВЬЕ

## Бросай дурную

С понедельника прекращаю пить, курить и класть пятую ложку сахара в чай. Похвально. Жаль, что тебя надолго не хватает. А может, не жаль? По мнению английских психотерапевтов, отказаться хотя бы на пару дней от какой-нибудь радости/гадости жизни весьма полезно. Хотя бы потому, что...

► Порой это единственный способ определить, насколько ты зависишь от своих привычек. Если ты считаешь, что, выпивая в день два литра колы, ты просто утоляешь жажду, попробуй перейти на минеральную воду. Головная боль, вялость и бессонница немедленно подскажут тебе, что с колой все не так просто.

► Временное воздержание может быть первым шагом к более серьезным переменам. Бросать курить на две недели не так страшно, как бросать навсегда. Если получится, возможно, тебе уже не захочется возвращаться.

► Если идея отказаться от чего-то не кажется тебе привлекательной, попробуй сформулировать задачу по-другому. Ты

не отказываешься от сигарет, а желаешь ощутить вкус свежего воздуха, запах теплой земли и мокрых листьев. Ну и все такое.



Кто добежит первым до последнего?

► «Бросать с понедельника» имеет смысл потому, что факт кардинальных перемен будет четко обозначен.

► Сказать себе и окружающим, что к концу месяца не просто похудеешь, а сбросишь ровно 4 кг, — это практически пари. А проигрывать пари обидно.





[www.davidoff.com/coolwater](http://www.davidoff.com/coolwater)

Эксклюзивный дистрибьютор COFIDEC. Телефон/факс: (7+095) 941 83 66. Товар сертифицирован.



## ТАКТИКА

# С чем пойти на дно

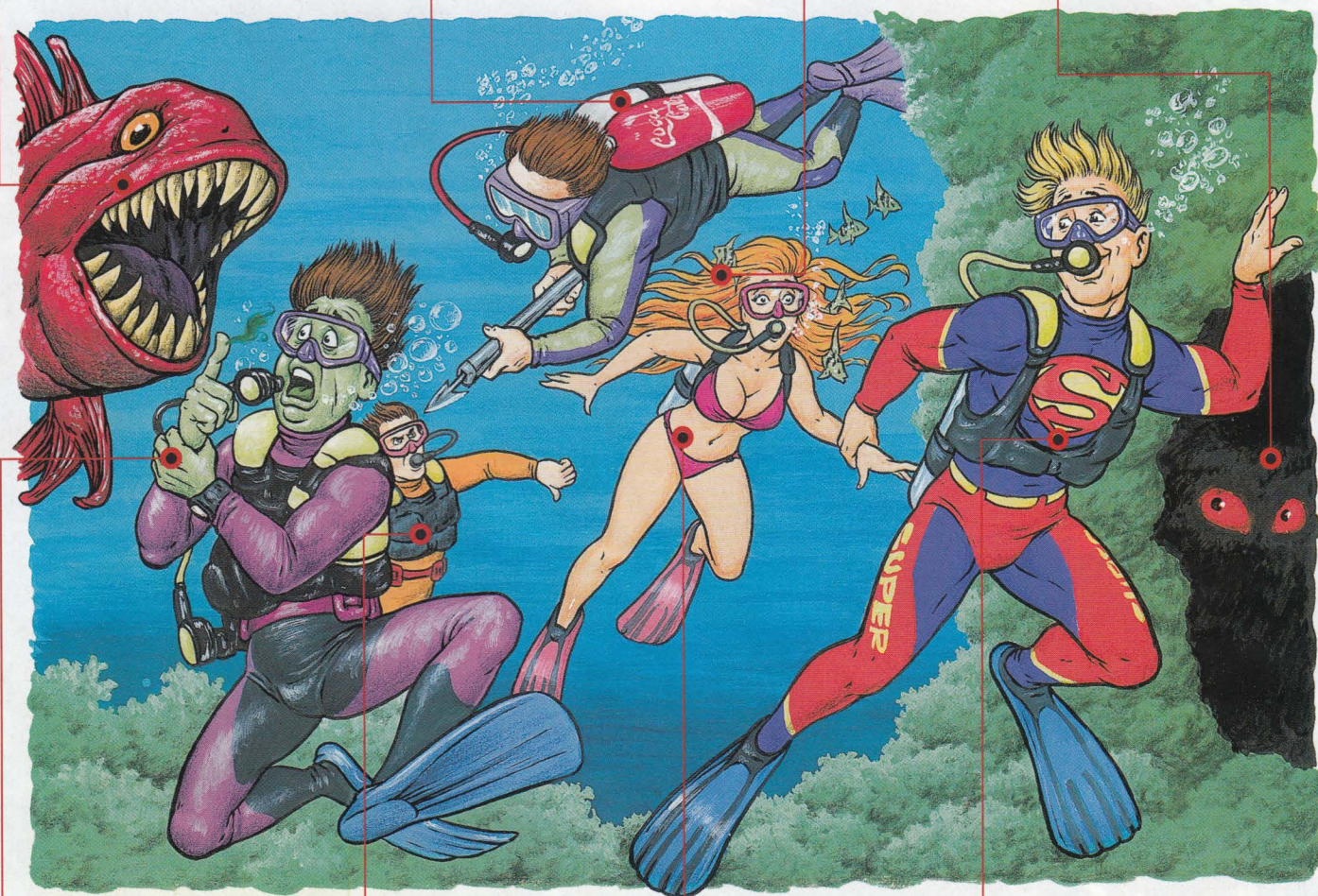
Лечь бы на дно, как подводная лодка. Или по крайней мере уйти от поверхностного бултыхания повседневности на глубину. Там никто не бубнит в ухо о новых маркетинговых концепциях, а если и бубнит, то под водой не слышно.

Эволюции еще только предстоит породить вид акул, основной пищей которых будут начинающие дайвингисты. Даже если какая-нибудь подводная тварь сочтет тебя устрашающе, не впадай в панику. Помни, что под водой предметы выглядят непривычно: рыба кажется в полтора раза больше (или ближе), чем на самом деле, а твоя собственная красная кровь приобретает зеленоватый оттенок.

Дайвинг — лишь одна из отпускных забав, но она налагает некоторые ограничения на твой развеселый образ жизни. Употребление алкоголя опасно тем, что усиливает предрасположенность к азотному отравлению, декомпрессии и баротравмам. Даже от простой газировки может случиться баротравма кишечника. И не передай.

Даже если ты прослушал 50-часовой курс теории дайвинга, кое-что ты сможешь узнать на собственном горьком опыте. Или когда прочитаешь этот абзац. Например, если перед погружением ты мазался кремом для загара, маска будет все время съезжать на бок. По длинным волосам, угодившим под маску, может просочиться вода. А если ты носишь очки — тебе понадобится специальная маска с диоптриями.

Пройдя курс обучения и сдав экзамены, ты получишь карточку Open Water Diver, дающую тебе право погружаться на глубину до 18 метров в открытой воде с инструктором. Сильные течения, затонувшие суда и подводные пещеры без специальной подготовки тебе не по зубам. И имей в виду: под водой есть много такого, от чего стоит держаться подальше. Прелестная медуза может оказаться смертельно ядовитой пакостью, а забавная, облепленная ракушками шутовщина — необезвреженной глубинной бомбой.



На курсах тебе наверняка рассказывали о разных ужасах (заклинившем редукторе и травящем легочнике, например). Но самое страшное, что может с тобой случиться, — это приступ паники, которая заставит тебя сделать какую-нибудь глупость. Сама паника (или эйфория, агрессивность, двоение в глазах, металлический вкус во рту) может свидетельствовать о наступлении азотного отравления.

Под водой инструктор будет общаться с тобой при помощи жестов. Помни, что некоторые из них означают совсем не то, что в обычной жизни. Большой палец вверх — это не выражение восторга при виде морского ежа, а сигнал к подъему. Большой палец вниз — вовсе не приказ добить раненого товарища, а призыв увеличить глубину погружения.

Твое желание приобщить близкого тебе человека к любимому спорту вполне понятно. Однако обучение дайвингу все же лучше доверить профессионалу. И не только потому, что он наверняка опытнее тебя. Личные отношения, во-первых, мешают обучению, а во-вторых, рискуют пострадать в конфликтных ситуациях.

Кое-что из снаряжения можно взять напрокат, но костюм, ласты и маску лучше иметь свои. При наличии бурной растительности на голове выбери костюм с капюшоном. Жесткость ласт зависит от степени твоей подготовки — чем ты круче, тем жестче ласты. Маска должна идеально облепать лицо и быть достаточно эластичной, чтобы между лицом и маской не образовалось пониженное давление.



ЭЛЕМЕНТАРНО

■ ОПЫТ

Хорошо что хоть бабушкина арфа на даче!



# ТЕХНИКА ТОЛЧКА

Правильные приемы пользования туалетом — залог здоровья и долголетия.

Согласно одному из докладов, прозвучавших на недавнем Всемирном неврологическом конгрессе, в Калькутте одна треть инсультов происходит по причине неправильной посадки на... Впрочем, там для этого садятся куда угодно. Традиционная «поза орла» (на корточках) вызывает повышение артериального давления, а у гипертоников это верный путь к инсульту. Но, оказывается, жителям индустриально развитых частей света тоже следует знать, как сходить по нужде технично.

► **Книга — твой лучший друг** «Чтение — прекрасный способ борьбы со стрессом», — считает Джо Хаслем, английский психотерапевт, ведущий курс «библиотерапии» в Слейтуэйтской библиотеке в Йоркшире. Согласно статистике, 49% мужчин и 19% женщин, опорожняя кишечник, одновременно принимают к источникам знаний. Чтение помогает делать свое дело не спеша и без напряжения, избегая лишнего напряжения мышц и повышения давления.

► **Не засиживайся** Итак, польза чтения несомненна. И все-таки «Войну и мир» лучше было прочитать еще в школе. Известно, что долгое сидение в одной и той же, к тому же не слишком удобной, позе вызывает тромбоз и расширение вен. Если же ты чувствуешь, что пары любимых стихотворений Агнии Барто тебе не хватит до конца процесса, делай упражнения для ног: поворачивай ступнями, подожми несколько раз пальцы, чтобы усилить кровообращение в ногах.

► **Отключись** Недавно проведенный опрос показал, что 39% владельцев мобильных телефонов отвлекаются от больших и малых нужд, чтобы ответить на звонок. В то же время ученые из Ноттингемского университета установили, что микроволновое излучение телефонов в принципе способно повышать уровень стресса. Итак, закрой за собой дверь, опусти сиденье, выключи мобильник — и пусть то, что произойдет, будет тебе в радость.

Фото: Volker Ernst

LEICA  
OPTICAL TECHNOLOGY



DMC-F7EN-S

# LUMIX

ЦИФРОВАЯ ФОТОКАМЕРА

DMC-F7EN-S



Товар подлежит обязательной сертификации

## Яркая жизнь. Яркие кадры

Новые цифровые фотокамеры Lumix.

- Оптические технологии Leica
- Режим скоростной последовательной фотосъемки
- Совместимость с картой памяти SD
- USB терминал



DMC-F7EN-S/K  
2.1 МЕГА пикс.  
1.5" ЖК-экран



DMC-LC5EN-S/K  
4 МЕГА пикс.  
2.5" ЖК-экран



DMC-LC20EN-S/K  
2.1 МЕГА пикс.  
1.5" ЖК-экран



DMC-LC40EN-S/K  
4 МЕГА пикс.  
1.8" ЖК-экран

www.panasonic.ru  
www.sdcard.ru

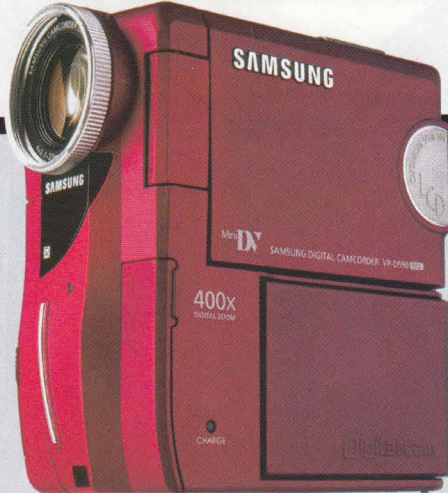
Panasonic



■ ПО ВИНТИКУ

# Видеокамера мини-DV

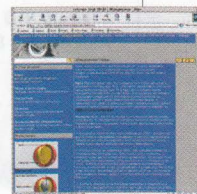
Если ты всерьез подумываешь о карьере секретного агента, эта штука для тебя. Она весит всего 330 г и без труда умещается в кармане брюк. Называется это секретное оружие Samsung VP-D 590 формата mini DV. Камера способна снимать в полной (!) темноте в автоматическом режиме. Встроенный чувствительный микрофон позволит записать разговоры далеко стоящих людей. А 400-кратное цифровое увеличение поможет заснять крупным планом движения их мимических мышц. Масса встроенных спецэффектов добавит зрелищности, а DV вход/выход I-LINK позволит без потерь качества передать изображение и звук кому следует (при помощи оптоволоконного кабеля).



■ ВЕБ-ОБЗОР

<http://www.club300.ru>

Если представить себе, что в глубине боулинговой дорожки маячат вовсе не кегли, а топ-менеджмент конкурирующей фирмы, уложить мерзавцев десять раз подряд с первого удара не составит тебе большого труда. В этом случае ты наберешь 300 очков и вступишь в ряды профессионалов высшего класса, которые и создали сайт «Клуб 300». На этом сайте есть все, что нужно знать начинающему игроку: от техники броска (проиллюстрированной кадрами из видеосъемки игры Брайана Восса) до теоретических основ движения шара по дорожке. Выяснив, по каким правилам загадочный аппарат подсчитывает твои очки, отправляйся на практическое занятие. Может, и не 300, но хоть сотню-то ты теперь набрать обязан.



■ СЕКС

# НАДО СЕБЯ ЗАСТАВИТЬ

Благосостояние растет. Налоги уплочены. Оказавшись под одеялом, ты успеваешь чмокнуть спутницу жизни в щеку и спокойно погружаешься в личное бессознательное. Стоп! А как же секс? Ну ладно, не каждую же ночь. Раз в неделю — вполне достаточно. Только на этой неделе ты был очень занят. Да и на прошлой...



Сколько раз тебе говорить, бзби, что на пятой скорости батарейки садятся

са калорий и калия, от которого поднимается настроение и тонус.

► Утро — прекрасное время для секса. Ты выспался, полон сил, да и чувствительность тела в это время суток максимальна, так что может получиться нечто вполне феерическое.

► Сходите вместе в кино (билеты в последний ряд!) или в ресторан. Начинать можно прямо там...

► Объявите всем, что на выходные отправляетесь на дачу к друзьям. Детей — бабушке. Покупки сделать заранее. Телефон — на автоответчик. А теперь можно никуда не ехать...

► Если понятия «спонтанность» и «внезапность» полностью противоречат твоим жизненным принципам, обозначь в деловом календаре сексуальный день. Например, вторник. Напомни ей (а заодно и себе) об этом с утра. Потом пару раз позвони с работы и скажи, как тебе этого хочется. Останется только дотерпеть до вечера. Ожидание, между прочим, важный элемент удовольствия.

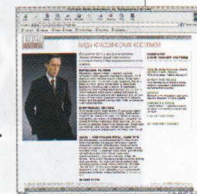
► Вот так. Запомнить и выполнять неукоснительно. Каждый вторник в 8 вечера. А если через месяц-другой в четверг утром, спускаясь вместе с ней в лифте, тебе отчаянно захочется нажать кнопку «стоп. Что ж, иногда поступиться принципами бывает даже полезно. И приятно.

Сексологи утверждают: масса молодых и преуспевающих мужчин в результате такого подхода просто отвыкают от секса. И ничего хорошего в этом нет. Ни для семьи, ни для здоровья. Не говоря уж о том, что секс — прекрасное лекарство от стресса. Так что надо что-то придумывать. Если сам не в силах — воспользуйся нашими советами. Итак...

► Не откладывай секс на «после телевизора». Пришел с работы — приступай к делу. До ужина! Усталость плюс полный желудок — идеальное снотворное. Если совсем неумоготу, съешь пару бананов. В них мас-

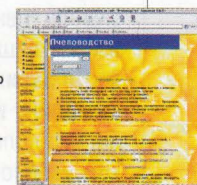
<http://www.bolshevichka.ru>

Даже если ты не интересуешься деятельностью женских организаций левого направления, посетить этот сайт имеет смысл. На фабрике «Большевичка» уже много-много лет с переменным успехом шьют мужские костюмы. А также знают, как отличить хороший костюм от плохого, как снять с самого себя мерку и что такое «посад по швам». Ты ведь понятия не имел, что слово «блейзер» происходит от названия английского корабля, капитан которого впервые одел свою команду в странные полосатые пиджаки? Вот тебе и расскажут об этом. Правда, со смокингами и фраками у авторов сайта вышла путаница — но уж про фраки-то ты и сам должен все знать.



<http://pchelovodstvo.boom.ru>

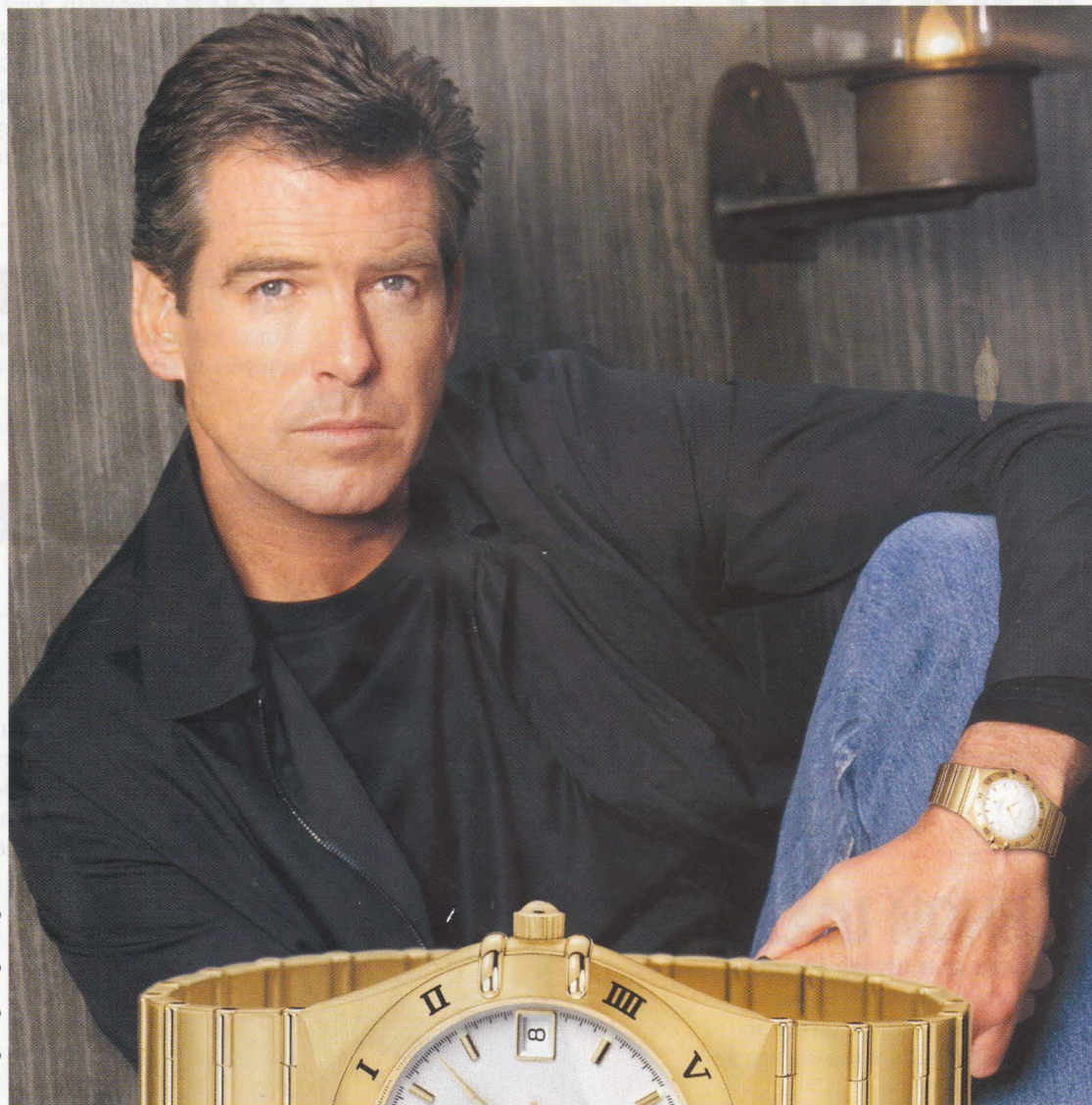
Бросить бы все, уехать в деревню, развести пчел... И жить долго, подкрепляя силы медовыми фитонцидами и изофлавононами. Оказывается, все эти флавоноиды можно себе обеспечить, даже не жертвуя плодами цивилизации. Просто заведи пчел на дачном участке. Только чтобы пчелы тебя не кусали, сперва посети соответствующий сайт. Из него ты узнаешь, что еще в 1853 году Л. Лангстрот вывел первую аксиому пчеловодства: «Пчелы, заполненные медом, никогда добровольно не нападают». В общем, с ними даже можно подружиться, хотя они и насекомые.





# ВЫБОР ПИРСА БРОСНАНА

Товар сертифицирован



## CONSTELLATION

Благодаря сочетанию стиля и элегантности, часы Omega Constellation из 18-каратного золота являются воплощением высокого часового искусства. Будучи истинным знатоком и ценителем изысканных удовольствий, Пирс Броснан доверяет часам Constellation сопровождать его в самые захватывающие моменты своей жизни.

  
**OMEGA**

[www.omegawatches.com](http://www.omegawatches.com)



■ ТЕХНИКА

# ВОЛАНАМИ ЗАКИДАЕМ

Как выполнить подачу в бадминтоне.

**ЗАПЯСТЬЕ** Во время броска выпрями запястье так, чтобы получился хлесткий удар.

**ХВАТ** Большой и указательный пальцы сложены в форме буквы V над зауженным концом рукоятки.

**БРОСОК** Чтобы бросок получился сильным, тебе придется как следует размахнуться. Проще всего наносить удар с разбега.

## ПРИСТАВНОЙ ШАГ

Передвигаться по площадке нужно грамотно. Если бежишь за воланом вправо — приставляй левую ногу к правой, и соответственно наоборот. Главное — шаг ни в коем случае не должен быть «заплетающимся».

## ПРАВАЯ НОГА

В начале броска над головой отведи правую ногу назад, оттолкнись и приземлись на левую. После этого перенеси правую ногу на шаг вперед.

**ФАКТ** У профессиональных теннисистов на игру уходит около трех часов. Для партии в бадминтон требуется половина этого времени. Но за 1,5 часа бадминтонист преодолевает расстояние, в 2 раза превышающее все, что успеет обегать и обпрыгать теннисист. И притом на поле, которое существенно меньше теннисного корта.

**УШИ** Если ты правильно нанес удар, жди смачного хлопка — струны ракетки пружинисто зазвенят. А если в момент соприкосновения с воланом ракетка находилась под наклоном, ты услышишь разве что приглушенное шипение.

## ПРАВОЕ ПЛЕЧО

Когда замахиваешься, отведи правое плечо как можно дальше назад.

**КОРПУС** Старайся поймать волан прямо перед собой. Если тебе приходится отклонять корпус в сторону, ты едва ли сможешь нанести ответный удар нужной силы.

**ЛЕВАЯ НОГА** Никогда не ставь левую ногу по ходу движения. Ступня должна быть развернута перпендикулярно. Так тебе удастся избежать перенапряжения ахилловых сухожилий.







ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

# TUBORG

ПИВО С ТВОИМ ХАРАКТЕРОМ



■ ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ С...

# БЕРЕЗОЙ

кроме того чтобы водить вокруг нее ностальгические хороводы?

Из веток березы можно навязать веников для бани. Употребленный по прямому назначению, такой веник помогает снять боль в мышцах и суставах, а также избавиться от кожных воспалений и сыпи при аллергии, нейродермите и псориазе.

► Листья березы не хуже, чем подорожник, останавливают кровь и способствуют заживлению ран. Лист нужно прикладывать к ране тыльной (матовой) стороной.

► При нарывах березовый лист тоже целобен, только прикладывать его в этом случае нужно наружной (глянцевой) стороной.

► Отвар листьев березы помогает от потливости рук и ног. Опустить в воду страдающие конечности и наслаждаться. Повторять процедуру рекомендуется минимум три раза в неделю, пока повышенная потливость не исчезнет.

► Из березы добывают березовый сок. Сок можно пить (в нем масса витаминов и

другой полезной химии), а можно протирать им кожу лица или делать компрессы — это помогает от угрей и от аллергической сыпи.

► Береста (тонкий верхний слой коры березы) поможет быстро развести в лесу костер. А еще на ней можно написать барышне содержательное письмо.

► Если ты страдаешь излишней полнотой, то возможно, у тебя к концу рабочего дня отекают ноги. Набей березовых листьев в полотняные мешочки и сунь в них ноги на несколько часов или на ночь. Ноги начнут сильно потеть. Несколько подобных процедур помогают радикально избавиться от отеков.

► Под березами можно собирать подберезовики. Свежие или сушеные подберезовики — старинное народное средство, рекомендуемое при заболеваниях почек.



■ ПРАВИЛЬНАЯ ШТУКА

## Забей

Если тебе случится стоять в стенке, будь особо внимателен. Потому что тебя ждет встреча с оружием массового поражения.

Англичане говорят, что самое красивое в футболе — это счет на табло, даже если он выражается в двух нулях. Но это личное дело самих англичан. Как правило, смотреть на табло после матчей нашей сборной совсем не хочется. Но теперь все изменится, наверняка. Мы в это верим, потому что отныне наша сборная будет играть

новым футбольным мячом со звучным именем Fevernova. Это плод сотрудничества научного ума Adidas и ног футбольных звезд.

Усовершенствованная полисинтетическая прослойка, впервые использованная в официальном мяче чемпионата 1998 года, состоящая из мельчайших пузырьков, отличается большей долговечностью и способна переносить высокое давление. Кроме того, при ударе эта прослойка снижает отдачу и позволяет лучше контролировать мяч во время обводки. Трехслойный шитый вручную корпус придает Fevernova преимущества в трехмерном пространстве, делая полет мяча точным и предсказуемым. Остается пожалеть вратарей, которым придется доставать этот мяч из девятки, шестерки и других углов ворот. Ну и тех, конечно, кто не успеет вовремя прикрыть самое важное.



■ СЕКС

## Держись, спортсмен

Секс и спорт? До или после? Что бы там ни говорили тренеры, научные исследования свидетельствуют: секс спорту не помеха.

Британский эксперимент: 11 физически крепких мужчин получили строжайшие инструкции воздерживаться от общения с женщинами. Нет, на производственные и бытовые темы — пожалуйста, с мамой тоже можно. А вот секса никакого, даже по чуть-чуть. Отработали на тренажерах. Зафиксировали результаты. О'К. Через несколько дней они вновь принялись за тренажеры, на этот раз через 12 часов после интенсивного секса. Физическая форма испытуемых ничуть не пострадала. Что, собственно, и ожидалось, так как во время секса наблюдается выброс в кровь серотонина и эндорфина (естественный допинг). Итак, вместо спортивной разминки на два часа уединяемся с девушкой? Но не все так просто... Швейцарские исследователи отобрали группу из 15 профессиональных спортсменов — футболистов, штангистов и бегунов — и изучили реакцию их организмов на физическую нагрузку через два часа после сек-

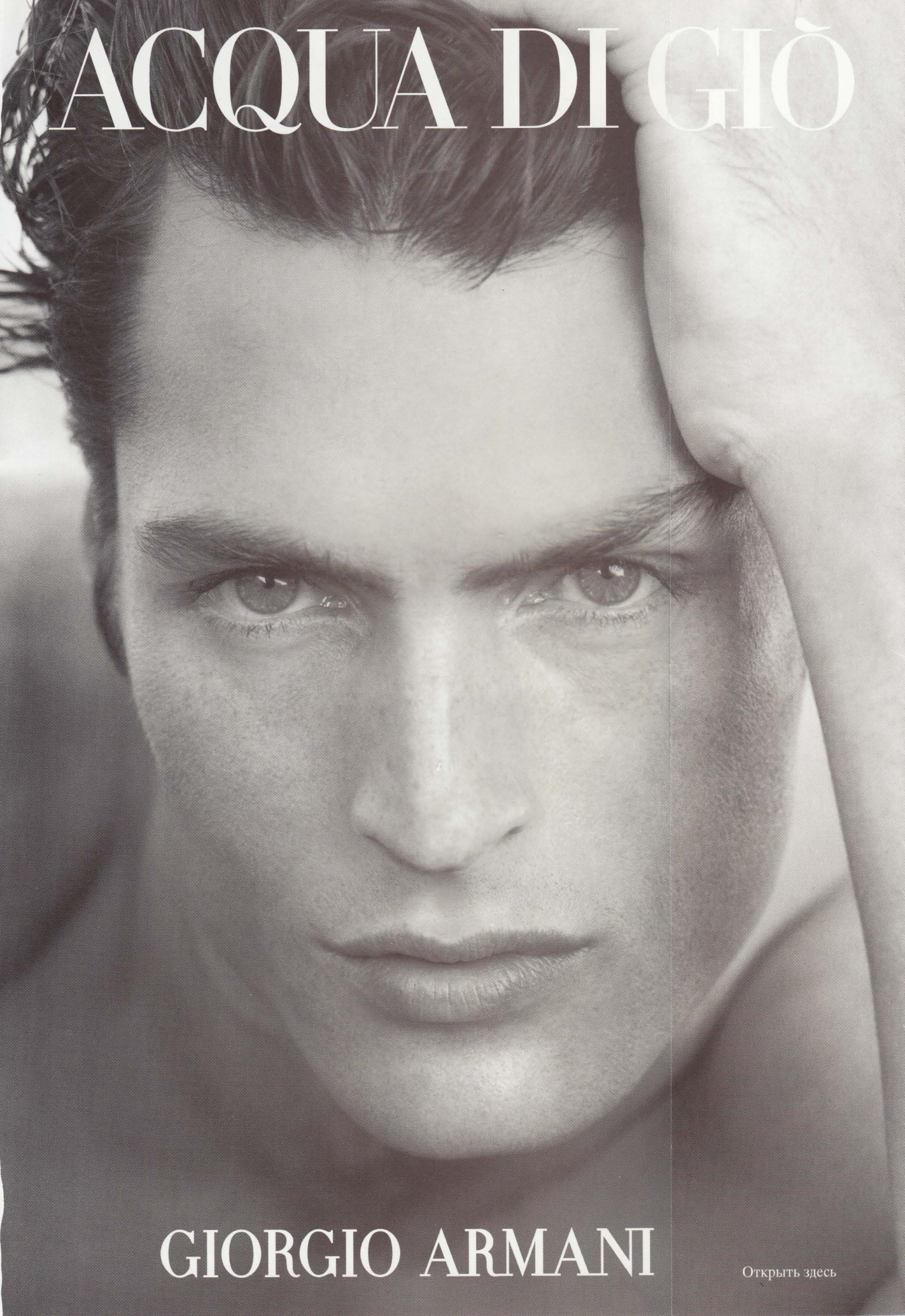
са. Оказалось, что любовные забавы — причина замедленной нормализации пульса после резкого прекращения нагрузки. Это может быть серьезной проблемой в тех видах спорта, которые требуют выносливости, например в беге на длинные дистанции. Пока что вывод таков: утром перед ответственными соревнованиями от секса лучше воздержаться. Накануне вечером — никаких проблем.

Хотя многое зависит и от характера спортсмена. Есть крестоносцы, идущие к победе стиснув зубы или бормоча молитвы и заклинания. Такие могут верить в то, что воздержание сделает их сильнее и тверже духом.

А раз верят, то так оно и будет. Другие побеждают легко и весело, с наглой улыбкой на лице и вопреки всему на свете. Этим секс-допинг только добавит куражу. Так что не стоит разочаровывать подружку, ссылаясь на завтрашний «большой спортивный день». Она может внести свой вклад в твою победу — зачем же лишать ее этого шанса?







ACQUA DI GIÒ

GIORGIO ARMANI

[Открыть здесь](#)





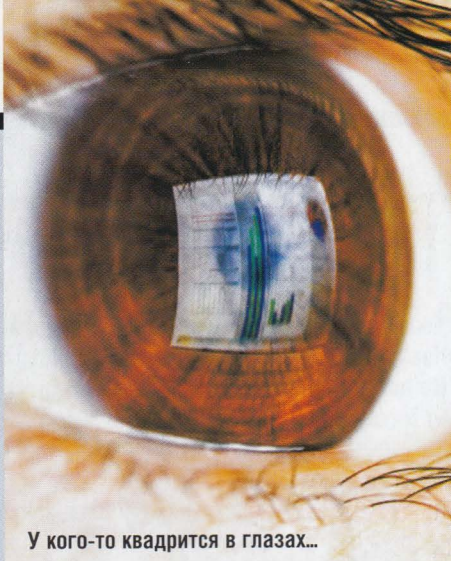


## ■ ПРОФИЛАКТИКА

**Не замыливай глаз**

Если ты за экраном монитора света белого не видишь, значит, у тебя что-то с глазами.

Согласно данным Американской оптометрической ассоциации, более 70% компьютерных рабов страдают от «компьютерного синдрома зрения» (КСЗ). Основные симптомы — жжение и сухость в глазах, головные боли, трудность фокусировки, боли в шее и спине. Проблема в том, что наши глаза не приспособлены к таким трудовым подвигам. У человека, уткнувшегося в экран, глазная мышца, отвечающая за фокусировку, находится в постоянном напряжении и постепенно теряет способность расслабляться (временная близорукость). Этот спазм иногда длится от нескольких секунд до нескольких часов. Можно ли этого избежать? Вполне! Особенно если иметь в виду, что...



У кого-то квадрится в глазах...

► Очки или контактные линзы, подобранные для повседневного употребления, могут усугублять проблему КСЗ. Поэтому проконсультируйся с врачом.

► При работе за компьютером человек моргает в три раза реже, чем обычно, и роговица пересыхает. Тем, кто носит контактные линзы, необходимо пользоваться увлажняющими каплями. И почаще моргать!

► Жидкокристаллический дисплей не так вреден для зрения, как обычный.

► Сделай из листа бумаги козырек над монитором. Если после этого стало лучше видно, значит, тебе мешают блики: следует купить защитный экран или козырек.

► Соедини кончики пальцев над глазами домиком. Если после этого экран видно лучше, значит, тебе мешают внешние источники света в помещении.

► Давай отдых глазам. В Интернете можно найти компьютерные программы, которые будут периодически напоминать тебе о необходимости сделать перерыв.

► Темные буквы на светлом фоне меньше утомляют глаза, чем светлые на темном.

► Экран монитора должен располагаться на уровне лица и на расстоянии вытянутой руки от глаз. Все документы и бумаги помещают на специальном штативе (пюпитре) как можно ближе к экрану.

## ■ ФАКТ

**Герасим, береги себя.** У владельцев домашнего зверья артериальное давление во время стресса в среднем на 8% ниже, чем у тех, у кого животного по каким-то причинам нет.



## ■ ЗДОРОВЬЕ

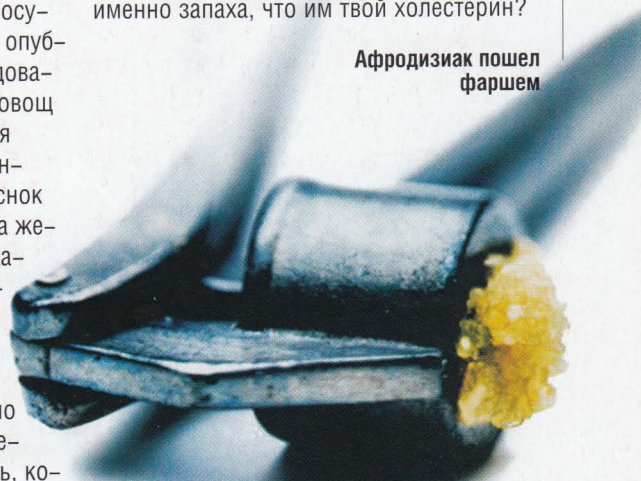
**А ЕЩЕ ОН ОТГОНЯЕТ ВАМПИРОВ**

Чеснок необычайно полезен. Попробуй съесть целую головку без хлеба и соли — ты сразу почувствуешь, что в твоём организме что-то произошло.

Почувствуют это и окружающие, и, кстати, не только вампиры, но и честные граждане. Бактерии, и те будут держаться от тебя на расстоянии. И все же до последнего времени считалось, что главное дело чеснока в организме — снижать уровень плохого холестерина в крови. Однако с холестерином-то как раз вышла заминка. Новые исследования показывают, что снижение не такое уж заметное — 4–6% («Журнал Американской кардиологической коллегии»). Несмотря на это, чеснок приносит массу пользы сердечно-сосудистой системе. «Журнал питания» опубликовал недавно результаты исследований, согласно которым ароматный овощ уменьшает вероятность образования тромбов, тем самым снижая риск инфаркта и инсульта. Кроме того, чеснок защищает от рака. Вероятность рака желудка у потребителей чеснока снижается вдвое, а вероятность рака прямой кишки — на треть. Сколько надо съесть? Во-первых, пахнуть чесноком постоянно нет никакой необходимости. Достаточно съедать около пяти зубчиков в неделю. Именно о таких дозах идет речь, ко-

гда врачи говорят об уменьшении риска злокачественных опухолей. Во-вторых, при варке часть активных компонентов разрушается. Чтобы этого не произошло, рекомендуется, нарезав чеснок, дать ему постоять минут десять перед началом тепловой обработки. И наконец, ученые предупреждают, что заменители чеснока (не имеющие запаха) не содержат всех тех полезных штук, которые есть в сыром овоще. Так что ешь, не бойся — в конце концов, вампиры-то боятся именно запаха, что им твой холестерин?

Афродизиак пошел фаршем





■ СЕКС

# ГДЕ ПОГРЕТЬ РУКИ

Твоя рука — совершенный продукт эволюции, и никакие технические приспособления пока не могут ее заменить. А особенно в таком технически сложном деле, как секс. Не доверяй непонятным резиновым штукам и электрическим приборам то, что требует индивидуального подхода и ручной работы.

**1 Волосы** Когда ты находишься в позиции «сзади», погладь ее голову от затылка вверх и слегка потяни за волосы. Это древний животный рефлекс — попробуй пробудить его у своей цивилизованной подруги и посмотри, что из этого выйдет.

**2 Руки** Возьми ее за руку, переплетя ваши пальцы. Заведи ее руки за голову и поцелуй шею и подмышки. Барышня почувствует себя всецело в твоей власти, а ей этого в глубине души очень хочется.

**3 Лицо** Погладь ее щеки и скулы, мягко отведи волосы от лица и поцелуй в лоб. Контраст строго дозированной агрессии и нежной заботы — именно то, чего от тебя сейчас ждут.

**4 Шея** Очень мягко проводи рукой по ее шее снизу вверх, к затылку. Чувство доверия и защищенности — то, чего ей не хватало, чтобы безоговорочно сдать себя в твои руки.

**5 Бедра** Когда партнерша окажется наверху, возьми ее за бедра и помогай ее движениям. У вас возникнет ощущение совместного контроля над событиями. Это очень сближает.

**6 Торс** Едва касаясь, проводи ладонями от плеч к бедрам, следуя контурам ее тела. Почти как бесконтактный массаж, но гораздо приятнее.

**7 Ягодицы** Ну уж их-то ты исследовал в деталях! Уверен? Попробуй провести пальцами по складкам под ягодицами. Изменяй степень давления и чередуй движения внутрь и наружу. Наблюдения записывай в лабораторный журнал.

**8 Точка G снаружи** Находясь в миссионерской позиции, мягко надави пальцами на ее лобковую кость. Теперь изнутри на точку G воздействует твой пенис, а снаружи — твои руки. Угадай, какой будет результат?





## ■ ОПЫТ

**БОЙСЯ КРУГЛОГОЛОВЫХ**

Входя в купе поезда Москва-Хабаровск, внимательно посмотри на будущего попутчика.

Возможно, тебя не слишком обеспокоит то, что он пахнет «Тройным» одеколоном, постоянно режет финским ножом ли-  
верную колбасу или подозрительно ловко показывает карточ-



Так никто не сможет понять, что я заяц

ные фокусы. Но если у него при этом круглая голова, надо действовать не раздумывая. По данным доктора Марка Ханса из Университета Кэйс Уэстерн (шт. Огайо), люди с круглой головой гораздо более склонны к ночному храпу, чем обладатели черепов

квадратных или овальных. Заключение основано на анализе рентгеновских снимков 60 пациентов, страдающих храпом и сопутствующими расстройствами сна. Доктор Ханс утверждает, что храпящего индивидуума можно вычислить по «черепно-лицевому индексу» с вероятностью 75%. При этом надо помнить, что женщины подвержены ночному храпу втрое реже, чем мужчины. И вообще, если круглая головка увенчивает фигуру 90–60–90, возможно, сном стоит пожертвовать.

## ■ ДАННЫЕ

**Куришь по-черному?**

И совершенно напрасно. Кто бы ты ни был — потомственный сибиряк с самкруткой или ирокес с трубкой мира — табак до добра не доведет. Но, оказывается, действует он на всех по-разному. Согласно проведенному в США исследованию, представители монголоидной расы усваивают из каждой выкуренной сигареты меньше никотина и метаболизируют его медленнее. В результате риск рака легких у китайских курильщиков ниже, чем у их чернокожих товарищей по несчастью. Европейская раса занимает промежуточное положение. Исследователи полагают, что их результаты помогут придумать менее вредные типы сигарет. Но пока они придумывают, ты от табака совсем почернееешь. Последнее китайское предупреждение: лучше все-таки брось, пока не поздно.

Дорогая, ты делаешь из меня пассивного курильщика



фото: ФОТОбанк/Hulton Getty

**Если она не заводится с полоборота**

Машины — как женщины. Ты окружаешь ее нежной заботой, а она, как никто другой, способна действовать тебе на нервы и доводить до белого каления. Но при этом она готова ради тебя на все, а ты, как никто другой, умеешь найти к ней подход. И подчас только ты один во всем мире знаешь, как ее завести. Да и то не всегда.

Итак, тебе очень этого хочется, а ей, по-видимому, нет. Не сейчас. На все твои попытки найти общий язык она только фыркает — или просто молчит, как партизанка на допросе. Тогда попробуй сделать так...

1. **Не пренебрегай прелюдией.** Ты же знаешь — они любят, когда все происходит медленно и постепенно. Приступая к делу, убедись, что ее ничто не отвлекает (коробка передач в нейтральном положении). Если ты подозреваешь, что она сегодня может быть не в настроении, перед поворотом ключа выжми сцепление (на случай загустевшего масла) и включи дальний свет фар (разминка для аккумулятора). Потом — осторожно — приступай...
2. **Прояви терпение.** Если твой кавалерийский наскок не дал немедленных результатов, возможно, следует просто выждать пару минут. Во время тайм-аута — вспомни, все ли ты делаешь правильно (Противоугонка? Подсос? Забыл поставить обратно снятый аккумулятор?), а потом еще раз включи стартер на 5–10 секунд. Если она все еще не хочет — тогда думай, что делать.
3. **Наэлектризуй ее.** Если при повороте ключа лампочки на приборной панели загораются вполнакала, а стартер издает невыразительные звуки — у нее, наверное, сел аккумулятор. Надо просить «прикурить» у соседа (с помощью пары специальных проводов), или (если у тебя механическая коробка передач) подтолкнуть вручную с повернутым ключом зажигания. Сосед пусть толкает, а ты включи вторую или третью передачу и плавно отпусти сцепление. Твоя ненаглядная и сама не заметит, как заведется.
4. **Закажи ей напиток.** Может быть, твоя подруга испытывает жажду. Об этом можно догадаться по указателю уровня топлива. Порция подходящего к случаю напитка сделает свое дело. «Голосуй» с канистрой или беги на бензоколонку. Имей в виду, что неудачный выбор напитка может только повредить. Заранее узнай, что она любит. Твоей нежной красавице наверняка не подойдет то, чем подкрепляют свои силы закаленные в передних дальнбойщики.
5. **Используй эрогенные зоны.** Возможно, у тебя так уже было. Вспомни, что делал автомеханик. Может, он зачищал свечи? Или тыкал куда-то отверткой? Если ты в себе уверен, попробуй все это, и запомни, какие ласки безотказно действуют на твою избранницу. А если ты у нее не первый, имеет смысл, как бы это ни было унижительно, связаться с ее «экс» и узнать у него все секреты безразличного тебе организма.
6. **Применяй афродизиаки.** Самый распространенный афродизиак называется WD40 и продается во всех автомобильных магазинчиках в виде спрея. Если на улице дождливая или туманная погода, она может быть не в настроении, и все твоё высокое напряжение растрачивается впустую. Открой капот и побрызгай спреем на провода и свечи зажигания. Через несколько минут делай новую попытку.
7. **Будь внимателен к ее нуждам.** Возможно, этот сегодняшний ее отказ не случаен. Наверное, она и раньше так или иначе давала тебе понять, что ей нужно немного больше внимания. Прислушайся к ней и старайся предупреждать ее желания. Своевременный визит в автосервис поможет тебе никогда больше не попадать в такие унижительные ситуации.
8. **Будь мужественным и твердым.** Может быть, она уже для себя все решила? Ну что ж, конец — так конец. Если оттягивать развязку — материальные и моральные затраты будут все больше, а удовольствие все меньше. Лучшее отправляйся в «Автореал» и ищи там новую подругу. Потому что они все-таки не совсем как женщины. Железка — она железка и есть, туда ей и дорога. И вообще, с молоденькими как-то проще.

363 02 02

АВТОРЕАЛ





# СОСЛАГАТЕЛЬНЫЕ НАКЛОНЕНИЯ

Если бы да кабы... То во рту, вероятнее всего, росли грибы, бобы, молочные зубы. Хорошо, положим, — молочные зубы. Положим, с этого момента мы бы не совершали никаких ошибок, подстелили бы соломку (где полагается), знали бы прикуп. И жили... где-нибудь еще — не обязательно в Сочи. Об этом мы и размышляли в редакции, когда решили расспросить наших читателей, что бы они сделали в своей жизни по-другому, если бы могли начать все сначала.





Будучи снова в седьмом классе, я бы, наверное, прогулял урок физкультуры, когда пришлось бежать мимо метателей учебных гранат. А так получил по голове этим спортивным снарядом. Черт, было по-настоящему больно!

**Амир**

Я бы не стал работать в компании, производящей жевательную резинку, а сделал бы карьеру профессионального футболиста. Я стал осознавать это года 2-3 назад. К тому времени я уже учился в институте на экономическом факультете.

И хотя я получил достаточно хорошее образование, мне кажется, что это не мое. Тем не менее я каждую пятницу играю с друзьями в футбол.

**Андрей**

Существует соблазн попытаться избежать всех тех дурацких ситуаций, в которые я когда-либо попадал, но я считаю, что они меня чему-то да научили. Без них я мог бы быть глупее глупого. А вообще не хочу я, чтоб было все сначала.

**Алексей**

Сложный вопрос... Наверное, не стал бы мучить свою бывшую девушку правдой. А применил бы ваш метод, чтобы она от меня сама ушла... Отвечая на ваш вопрос, понимаю, что самому становится легче.

**Антон**

Завел бы себе собаку.

**Cancell**

Если бы я мог начать все сначала, то я бы лишился девственности в презервативе. Не пришлось бы тогда лечиться в течение полутора лет.

**Lohomedik**

Ничего глобального в своей жизни я бы менять не стал. В конце концов, каждый должен совершать ошибки. Без них скучно как-то, правда ведь?

**Александр**

Единственное, что бы я поменял, так это мое потребительское отношение к девушкам. Раньше я обходился с ними не самым лучшим образом. Меня интересовала девушка до тех пор, пока я не переспал с ней, а потом все — я просто ушел, ничего не объясняя. Сейчас я понимаю, что это было жестоко и несправедливо.

**Роман**

Не ел бы столько в детстве шоколада и конфет, в остальном своей жизнью доволен.

**Иван**

Я бы все поменял. Не потому что недоволен чем-то на данный момент, а потому что это же здорово чувствовать что-то новое, разбираться во всем и в себе в том числе. Я вообще хотел бы прожить лет так 300, чтобы посмотреть, что же дальше будет: разорится ли Microsoft, превратится ли Путин в а-ля Ельцина, лишится ли девственности Бритни Спирс, да много чего интересного меня ждет за эти годы — я так думаю.

**demon**

Прекрасно понимаю, что процентов 50 людей будут отвечать, что они хотели бы родиться в каком-нибудь Буркина-Фасо, а не в России. Процентом 30 — что они хотели бы стать летчиками. И процентов 20 — что предпочли бы родиться крокодилом, жить в тропиках, чесать пузо и питаться упавшими в воду ленивцами. Я же довольствуюсь тем, что имею. Нет, пожалуй, я все-таки задушил бы Макдоналдса, так как недавно отравился его стряпней.

**Василий**

Если бы все можно было начать сначала, я...

1. Воспитывал бы в себе силу воли.
2. Больше бы пил пива с друзьями.
3. Выучил бы высшую математику.

**Николай**

Ну и вопросик вы заданули! Задумавшись над ним, легко получить бессонную ночь. А после даже самых поверхностных раскопок в памяти рука сама тянется к телефону (это в час ночи!). Вздурженная душа хочет рассказать ей, какой же я тогда был ба-ран. И ей, и той другой, и той, которая была потом...

**Brig**

Я думаю, что оставил бы все по-прежнему, за одним исключением — теперь, через 5 лет я понимаю, что наш развод был ошибкой. И еще: обязательно научился бы играть в шахматы и на пианино.

**kus**

Оглядываясь в прошлое и решая, что бы я сделал в жизни по-другому, я заметил, что все возможные изменения подсказаны вашим журналом. Дружил бы с полезными людьми. Ежедневно чистил зубы не только зубной щеткой, но и специальной ниточкой. Не сидел бы на холодном (во избежание простатита). При походах в горы надевал бы на ноги не просто кроссовки, а ботинки Columbia. На первом свидании подарил бы ей букет цветов, а не вопрос: «Где тебя носит уже 60 минут?» И прочее, прочее, прочее... Поэтому в первую очередь, с чего бы я начал жизнь по-другому, так это раньше бы стал читать МН.

**Андрей**

Поговорил бы по душам с отцом, сказал бы ему, что я его люблю. Почему-то это понимаешь, когда близкого человека уже нет на земле.

**Lansa**

В некоторых ситуациях я бы, наверное, был более наглым в ущерб порядочности и скромности.

**Валера**



В январе 2000 г., вернувшись из длительной командировки, я узнал, что моя жена мне изменила. Были ссоры, разборки, слезы, крики — в общем, кошмар. Когда все было выплеснуто и немного перегорело, мы поговорили и решили попробовать еще раз... Я ей поверил. А зря. В августе 2001 я ушел от нее... Я потерял 1,5 года.

**Александр**

Я бы хотел иметь более твердый характер, потому что постоянно чувствую себя из-за этого настоящей тряпкой. И даже сейчас, вместо того чтобы пойти и что-то сделать полезное, сижу и пишу письма.

**Александр**

Начни я жить с начала, я не стал бы жениться рано. Нет, не то что бы мне не понравилось жить в браке, просто это всегда еще можно успеть. В то время как много других интересных вещей остается за бортом жизни.

**Андрей**

Я бы еще в школе записался в кружок французского и финского языка и не прогуливал бы английский. Так хочется в Финляндии обсудить особенности национальной парилки на национальном чухонском языке, а в Париже грамотно поинтересоваться, каковы планы этой амазонки в красном «Ягуаре» на текущий вечер.

**Александр**

Я бы поэкспериментировал с семейной жизнью. Стал бы закоренелым холостяком и пустился во все тяжкие. Или женился бы на пожилой леди с чемоданом денег и уморил бы ее разрушительным сексом.

**Виктор**

Единственное, о чем я сожалею, — это то, что я начал курить в 14 лет.

**Илья**

Посмотрел бы в кинотеатре «Перл-Харбор», «Армагеддон» и «Храброе Сердце».

**Миша**

Я бы родился женщиной либо остановил Вторую мировую войну.

**Михаил**

Что бы я поменял? Если честно, то я довольно часто об этом думал. Вот надо бы то сделать, это сказать. И так далее в том же духе. Однако сейчас я полагаю, что не стоит убиваться из-за того, что мы не можем взять да зачеркнуть прожитую жизнь, начать ее сначала. Кто знает, каких ошибок мы бы тогда понаделали. Ведь если изменить что-то в прожитой жизни, изменишься сам. И каким ты будешь, никто не знает.

**Антон**

Прежде всего, я бы не женился так рано, а если бы и женился, то на другой женщине. Моя едва начавшаяся семейная жизнь абсолютно не удалась, моего ребенка жена (пока жена) мне видеть не дает, а я постепенно становлюсь постоянным посетителем районного суда.

**Максим**

Никогда бы не мыл лицо мылом и не выдавливал бы прыщи.

**Костя**

Я бы ничего не стал менять. Например, если бы я решил, что мог бы получить образование получше (скажем, в Гарварде), то как бы там в Америке все сложилось — не известно. Может, был бы с блестящим образованием, но с женой мерзкой, а разводится в Америке... сами знаете — дороговато, тем более для выпускника Гарварда.

**Михаил**

Признался бы в любви своей однокласснице, в которую был тайно влюблен с 1 по 9 класс. И предложил бы руку и сердце своей подруге через 3 дня после знакомства, то есть 5 лет тому назад. А не так, как я это сделал, 5 недель тому назад.

**wladik**

Все, чем я начал заниматься в последнее время, я бы хотел начать годиков так на 5-10 пораньше. Учиться на гитаре, заниматься спортом, изучать какое-нибудь боевое искусство... Так как чем старше становишься, тем лучше понимаешь, что свободного времени в том количестве, как было раньше, все меньше и меньше.

**Вадим**

Ответ пришел в голову сам собой, причем сразу. Я бы никогда больше не потратил драгоценного времени на короткий флирт с женщинами. Сейчас прекрасно понимаю, что лучше бы учил иностранный язык, купил хороший автомобиль и т.п. А женщины приходят сами.

**Валера**

Вместо того чтобы гробить жизнь в библиотеках и на лекциях, я бы ходил на дискотеки, знакомился бы с девушками — в общем, жил бы полной грудью. Потому что потом (как я теперь понимаю) и наступает занудная размеренная жизнь. У меня она, к несчастью, началась сразу после школы.

**Евгений**

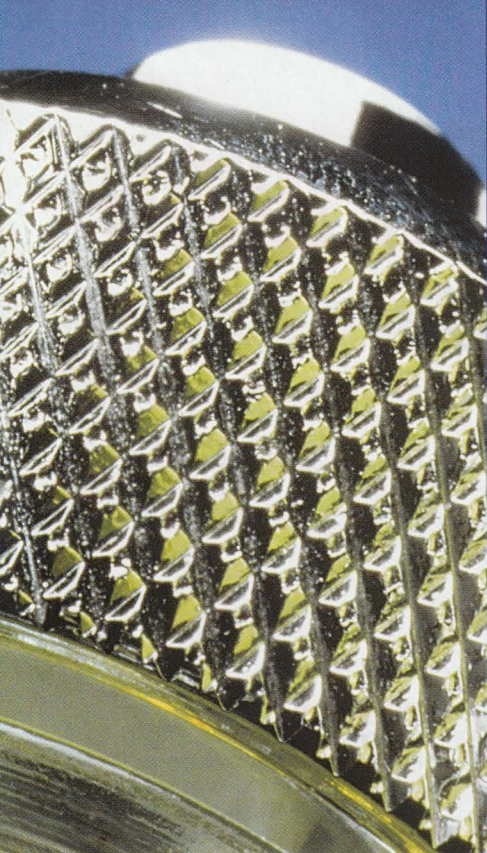
Я бы влез во все драки, от которых я убежал.

**Павел**

Никогда бы не покупал журнал МН — вы как наркотик, один раз купил и подсел. Теперь прохожу мимо торговцев журналами и смотрю, не вышел ли новый номер, как будто мне больше заняться нечем.

**Дмитрий**





## Новая эра COLOGNE

Thierry Mugler создал новый парфюм Cologne, полный парадоксов, идущий из прошлого и смотрящий в будущее.

Рецепт его аромата заимствован из старой книги XIV века о заговорах и колдовстве. Тогда средневековые монахи готовили чудодейственные эликсиры, которые втирали в кожу, добавляли в ванны и даже в вино. Эти эликсиры обладали целебными свойствами, их состав долго хранился в тайне, которая передавалась из поколения в поколение. В истории этих эликсиров было все — и «промышленный шпионаж», и интриги, и даже смерть. Именно из них в XVII веке родился знаменитый «эликсир молодости». Поэтому запах Cologne обладает воистину магической силой. Он волнует тех, кто отвергает привычные каноны и готов экспериментировать со своей чувственностью. Cologne словно заряжает энергией, он не маскирует запах кожи, а подчеркивает ее



естественный аромат. В его букете доминируют цитрусовые ноты (бергамот, нероли, петигрен, апельсиновое дерево), а также скрытая нота S — живительная влага, взрывная, сексуальная. Пирамиду ароматов венчают ноты белого мускуса, создающие прозрачную легкую дымку и делающие вашу кожу нежной, как у ребенка. В этом своем творении Thierry Mugler демонстрирует цвет и форму, которые он любит сам. Дизайн флакона традиционный — сдержанный, как и раньше, с четкими и выраженными линиями, с монограммой Thierry Mugler и двумя этикетками с его факсимиле, а упаковочная бумага по фактуре напоминает хлопок. Сам флакон излучает завораживающий зелено-желтый свет, успокаивающий и одновременно волнующий воображение.

Новый аромат от Thierry Mugler придаст вам чувство уверенности, сделает вас еще более сексуально привлекательным и откроет вам природу самых сильных чувств.





# Сделай гринпис. За 28 дней

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Твоя жизнь до того, как ты купил июньский номер Men's Health.



## ВТОРНИК

### ДЕНЬ ПЕРВЫЙ Подготовка

Если куришь — сократи количество сигарет. А также чашек кофе и кружек пива, потребляемых тобой в день. Пей травяной чай и ешь яблоки — это положит начало постепенному восстановлению растроченной энергии.

## СРЕДА

### ДЕНЬ ВТОРОЙ Ревизия

Самоочищение, или, по-научному, детоксикация — это не сокращение количества пищи, а улучшение ее качества. Выбрось из холодильника все полуфабрикаты и недоеденные продукты. Закупи побольше свежих овощей, фруктов, орехов — и грызи сколько влезет.

## ЧЕТВЕРГ

### ДЕНЬ ТРЕТИЙ Запасись топливом

Прежде чем приступить к очистке организма, накачай его витаминами и минеральными веществами. Налегай на селен, хром, магний и витамины С, Е и А. Источники этого добра — жирная рыба, брокколи, орехи.

### ДЕНЬ СЕДЬМОЙ Ешь сколько захочется

**Завтрак (2):** Коктейль «Экзотическая смесь».

**Обед (2):** Курица с салатом гуакамоле.

**Ужин (2):** Корнеплоды с соусом.

### ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

**Завтрак (3):** Коктейль «Ванильная смесь».

**Обед (3):** Камбала с картошкой в мундире, тертая свекла, редиска, морковь, сельдерей, желтый перец, маслины.

**Ужин (3):** Томатный суп с базиликом.

Сегодня можешь перевести дух после всяких гуакамоле. И выпить, например, пару ананасно-апельсиново-мятных коктейлей. За наше здоровье (между прочим, изрядно подорванное работой над журналом).

### В ЛЮБОЙ ДЕНЬ

#### Помоги желудку

Некоторые типы йогурта или кефира содержат живые бактерии, побуждающие кишечную флору работать в ускоренном режиме. В бананах много клетчатки, которая выполняет ту же функцию. Все это улучшит твоё пищеварение.

### В ЛЮБОЙ ДЕНЬ

Богатая клетчаткой диета поможет тебе очистить организм и снизить риск рака прямой кишки. Ешь по тарелке отрубей с холодным молоком на завтрак, хлеб — только цельнозерновой, рис — только коричневый. Запомни, что фруктов много не бывает. Пей как можно больше жидкости, чтобы пищеварительный процесс шел быстрее.



### ДЕНЬ ПЯНАДЦАТЫЙ В спортзал!

Когда сердце работает в усиленном режиме, организм самоочищается. Поэтому 45 минут упражнений в день — вполне достаточно, чтобы устроить всем токсинам полный армагеддон. Начни с бега, продолжи на гребном или велотренажере, закончи плаванием.

### ДЕНЬ ШЕСТНАДЦАТЫЙ

**До седьмого пота** Через кожу — с потом — из тебя каждый день выходит всякая дрянь. Сходи в баню, пропотей как следует. Следи за тем, чтобы не перегрузить сердечно-сосудистую систему. Не бросайся после парилки в ледяной бассейн: резкие перепады температуры тебе сейчас ни к чему.



### В ЛЮБОЙ ДЕНЬ

#### Полной грудью

Яблоко в день — и твоим легким будет проще дышать. Доказано, что люди, которые едят хотя бы 5 яблок в неделю, куда лучше играют на духовых инструментах. Куришь? Черника, голубика (в них полно антиоксидантов) и дыня (богатая бета-каротином) помогут залатать подпорченные сигаретами легкие.

### В ЛЮБОЙ ДЕНЬ

#### Опять чай

Травяной чай обычно пьют во время болезни. И не зря: он выводит из организма токсины. Особенно хорош для этого сбор из тысячелистника, ламинарии и грейпфрута.

### ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ В бассейн

Поплавай 45 минут.



### ДЕНЬ ТРИДЦАТЬ ТРЕТИЙ

#### На личность

Сдай свое лицо в косметический салон на разные полезные процедуры: точечный массаж, лимфодренаж, ароматерапия. Главное, чтобы друзья, с которыми ты ходишь в рыбалку, не узнали. Пусть думают, что это от сидения с удочкой на свежем воздухе у тебя такой здоровый цвет лица.

### В ЛЮБОЙ ДЕНЬ

#### Делай себе массаж

Растирай свое тело по утрам специальной массажной щеткой, по сухому. Массируй по направлению к лимфатическим узлам в паху и под мышками сильными неспешными движениями.

### В ЛЮБУЮ НОЧЬ

#### Спи спокойно

Сон — один из главных помощников твоего тела в борьбе со шлаками. Читай по полчаса перед сном (желательно не ужастики с убийствами). Выпивай на ночь стакан горячего молока.

### НЕ ЗАБУДЬ КУПИТЬ

июльский номер МН и прочитать статью о том, как всего за 29 дней превратиться в сексуального террориста (это повеселее будет, чем детоксикация).

**Men's Health**  
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН





От веселой жизни остаются не только приятные воспоминания, но и синяки под глазами, изрядно подорванная печень и горки токсинов по всему организму. От них — то мы и предлагаем тебе очиститься. За 28 дней. Можешь начать, например, с любого понедельника. Или со вторника, 21 мая, когда МН поступает в продажу.

## ПЯТНИЦА

### ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

#### Техосмотр

Сделай анализ крови, чтобы узнать, каких витаминов и микроэлементов тебе не хватает.



24

## СУББОТА

### В ЛЮБОЙ ДЕНЬ

#### Смешать, но не взбалтывать

Приготовь коктейль, естественно, безалкогольный: ананасовый сок (лучше по-возиться с живым плодом), два апельсина, шесть листиков мяты. Ананас содержит ферменты, улучшающие обмен веществ, апельсин — витамин С, а мята успокаивает расшатанные оздоровительными процедурами нервы.



25

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### ДЕНЬ ШЕСТОЙ Начало трехдневного интенсивного курса

Это не совсем диета; во всяком случае, по ходу дела ты не должен испытывать чувство голода.

**Завтрак 1:** коктейль «Красная смесь».

**Обед 1:** лосось с салатом из зеленой фасоли.

**Ужин 1:** овощной суп (все рецепты см. справа).

26

### ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ По каше

Свари себе овсянку. Она богата клетчаткой, которая снижает уровень холестерина и благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт. Чтобы не подавиться этой самой клетчаткой, полей ее медом и укрась кусочками банана.



31

### ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ Позаботиться о печени

Печень — главный орган, отвечающий за переработку токсинов. Принимай специальные лекарства (гепатопротекторы), которые способствуют удалению отмирающих клеток печени и образованию новых. Это особенно важно, если раньше ты переедал печенью алкоголем.

ИЮНЬ

1

### В ЛЮБОЙ ДЕНЬ

#### Водные процедуры

Пей два литра воды в день, чтобы вывести токсины из организма. Не злоупотребляй кофе и черным чаем. Даже если без утреннего эспрессо ты некоторое время похож на вареный шпинат, попытайся все-таки сократить свою дозу. И следи за цветом мочи. Она должна быть бледно-желтой.

2

### ДЕНЬ ДВАДЦАТЫЙ Займись спортом

Покатайся на велосипеде 45 минут.

9



### В ЛЮБОЙ ДЕНЬ Холодный душ

После душа обычной температуры закрой кран с горячей водой и постой немного под той, что льется. Холодный душ с утра подтягивает кожу и улучшает кровообращение. Токсины будут покидать твой организм с утроенной скоростью.

14

### ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ШЕСТОЙ Твои галеры

Гребля на лодке (или гребной тренажер) — 45 минут.



21

15

### В ЛЮБОЙ ДЕНЬ

#### Вместо кофе или чая

Выпей утром чашку горячей воды (а еще лучше — стакан свежевыжатого цитрусового сока). Через силу, через «не хочу», через спазм дыхательных путей.

16

## ЗАМЕТКИ

### Рецепты трехдневного курса

● **Коктейль «Красная смесь»** Смешать в блендере 100 г клубники, 1 банан, 1 ч. ложку измельченного миндаля и 1 стакан обезжиренного молока.

● **Лосось с салатом из зеленой фасоли и соусом из кайенского перца** 150 г фасоли, пучок мелко нарезанного укропа, 75 г помидоров черри, 1 тонко нарезанный желтый сладкий перец, 75 г нарезанного кубиками огурца, 200 г вареной молодой картошки. Заправка — 1 ч. ложка оливкового масла плюс сок от половины лайма (или лимона), 1 молотая гвоздичина и кайенский перец по вкусу. Лосось поджарить и водрузить сверху на салат.

● **Овощной суп** Отварить 2 морковки, 1 картофелину, 2 черенка сельдерея, 1 средний «букет» брокколи, 3 стрелки зеленого лука, добавив розмарин, 50 г вареного риса, черного перца. Измельчить все в блендере и есть в холодном или горячем виде, посыпав арахисом.

● **Коктейль «Экзотическая смесь»** Измельчить 2 больших апельсина, 1 папайю (можно манго или 3 киви) + 2 ст.л. кокосового молока и щепотку корицы.

● **Курица с салатом гуакамоле** Смешай 1 размятое авокадо, 1/2 красного сладкого перца, 2 стрелки зеленого лука, зубчик чеснока (все мелко настругать), сок 1 лимона и щепотку кайенского перца. Добавь тертой морковки и сельдерея. Нарезь зеленый салат (можно с огурцами и помидорами), заправь соком лимона и 1 ст.л. оливкового масла. Пожарь куриную грудку и уложи на салат, полей заправкой из авокадо, перца и прочего.

● **Корнеплоды с соусом** Приготовь пареную репу (что может быть проще — свари в пароварке, в крайнем случае в небольшом количестве воды), пареные тыква и картофель, добавь специи (тмин, давленный зубчик чеснока), ложку оливкового масла. Все разомни. Подавай с зеленым салатом, сверху укрась кольцами красного лука.

● **Коктейль «Ванильная смесь»** Смешай 1 ст. ложку семян кунжута, 2 банана, 100 мл обезжиренного молока, чайную ложку ванили. Этим будешь заправлять миску овсянки, сваренной на обезжиренном молоке. Укрась черникой.

● **Камбала с овощами** Картошку свари в мундире. Свеклу и морковь потри на терке, редиску, желтый сладкий перец, петрушку — нарежь, возьми немного маслин без косточек. Поджарь камбалу, сбрызни лимонным соком. Полей овощи 1 ст. оливкового масла, добавь немного лимонного сока и поперчи.

● **Томатный суп с базиликом** Измельчи банку консервированных томатов без кожуры и поставь варить вместе с соком. Добавь немного базилика, черного перца. Вари полчаса, помешивая. К супу свари початок свежей кукурузы, натри чесноком, сбобри оливковым маслом и черным перцем. МН





АВТОР: МАКСИМ БАГРОВ

# Как снять ее с предохранителя

Фото: Stefan May





Единственное неудобство в сексе — заниматься им приходится вдвоем (приятные исключения лишь подтверждают правило). В твоей полной и постоянной боевой готовности мы, безусловно, не сомневаемся. А вот как добиться того, чтобы навстречу твоему законному желанию пошли вереницы нынешних и потенциальных партнерш? Трудно, конечно. Но кое-какие подсказки имеются. Причем от самих же женщин.

### Все—таки ушами

● **Правда жизни** Однажды я испытала потрясающий оргазм, когда один мой знакомый подкрался и негромким хрипловатым баритоном напел ей на ухо фрагмент из *Let my people go* Армстронга. Ирина, 30 лет, актриса.

● **Что это значит** То и значит — женщины действительно любят ушами. И это не только народная мудрость, но вполне подтвержденный наукой факт. Сексологи из Нью-Йорка, долгое время изучавшие секреты многочисленных восточных школ техники секса, пришли к выводу, что большинство из них использует в качестве сильного стимулятора повышенную чувствительность ушного канала к вибрации воздуха. Не случайно один из основных компонентов занятий такого типа — постоянное распевание мантр, в результате которого некоторые слушательницы достигают оргазма (за-

фиксировано показателями приборов), не прибегая к иным средствам. Этот вывод вполне подтверждают результаты исследований британских ученых, заставивших женщин-добровольцев прослушивать голоса 34 мужчин и оценивать их на предмет привлекательности. Большинство участниц представляли себе обладателей низких голосов мужчинами высокими, мускулистыми и сексуально желанными.

● **Что делать тебе** Для того чтобы подготовить свой голос к ответственному моменту, попробуй воспользоваться советом от чревовещательницы Джоан Беркли. Подбери слово, в котором «у» звучит как в слове «плюшка» или «любовь» («брюква» и «крюк» — категорически не подходят). Произнеси несколько раз это слово на выдохе, максимально растягивая «у». Тяни его до тех пор, пока вытянутые поцелуем губы на заболят. Этот нехитрый прием разогреет твои голосовые связки так, что, открыв рот, ты будешь звучать, как Том Джонс, а не верещать наподобие Витаса. ➤



## Дыхание

● **Правда жизни** В присутствии мужа я всегда отказываюсь от медленных танцев с другими мужчинами. Потому что ничего не могу с собой сделать — сразу же хочется целоваться.

Наталья, 25 лет, журналистка.

● **Что это значит** Мечтал ли ты о том, чтобы одним выразительным взглядом отправить девушку в собственную постель? Между прочим, не такая уж неосуществимая цель, как может показаться. И для этого вовсе не надо затариваться тантрической энергией или оттачивать технику гипноза на дачных лягушках. Доста-

точно поймать ритм женского дыхания и подстроить под него свое. Совпадение ритмов создает связь на физическом уровне и заметно добавляет шансов приятно завершить встречу.

● **Что делать тебе** Постарайся придвинуться к ней так близко, чтобы она могла ощущать твоё дыхание и сердцебиение (грудью, шеей, бедром — как получится). Самый лучший прогноз: она может возбудиться подсознательно. То есть ей покажется, что все происходящее — исключительно ее собственная гениальная идея. Тебе же остается только ярко представить, что произойдет после того, как она не откажется зайти на чашку кофе. И ритм твоего дыхания подскажет ей следующую правильную идею.

## Чтобы она не подсматривала

● **Правда жизни** Галстук — любимый предмет его одежды. Прикосновение шелка к коже, как он пахнет... Наша любимая игра: он приходит из офиса, завязывает мне им глаза и...

Инна, 28 лет, менеджер.

● **Что это значит** То же, что и при других сексуальных играх вслепую. Когда отключается зрение — обостряются прочие чувства. Особенно тактильное восприятие. А поскольку она точно не знает, куда именно придется следующий поцелуй, возрастает чувствительность практически всего тела. А значит, то, что в обычной ситуации лишь приятно, становится очень приятным. Звучит заманчиво, не правда ли?

● **Что делать тебе** Нам показалось, что ученые впервые смогли толком объяснить, зачем нужно душить себя этой шелковой штукой пять раз в неделю по восемь часов кряду. Во всяком случае наконец-то появился разумный повод обзавестись галстуком.

## Поцелуй

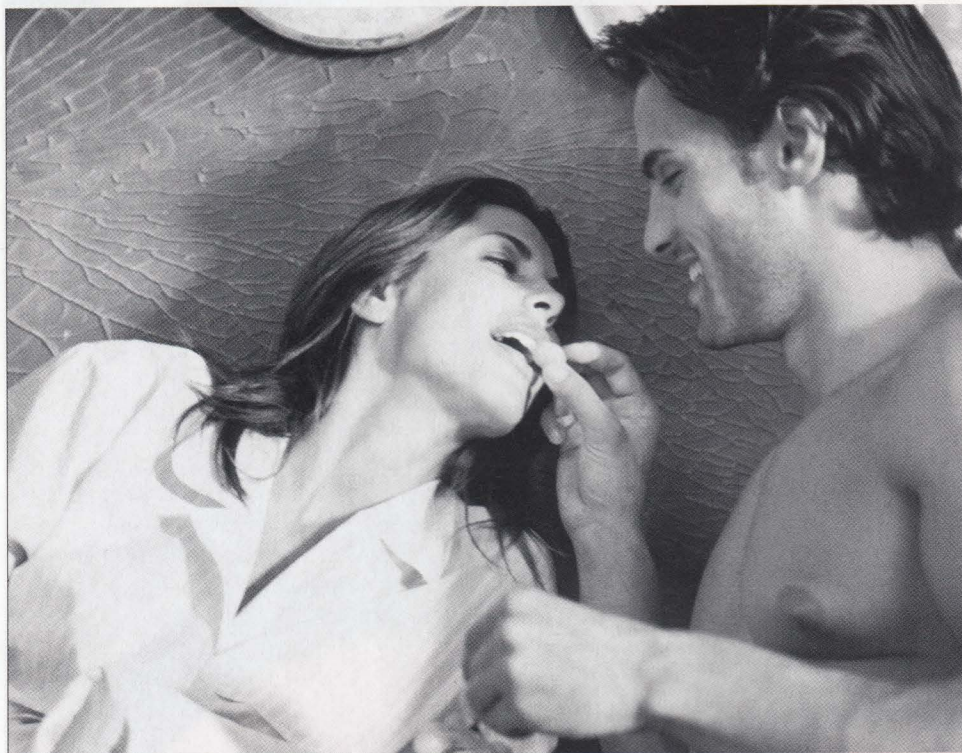
● **Правда жизни** Мы были совершенно разными людьми, вечно ругались и ссорились до поросячьего визга. Я бы развелась с ним на пару лет раньше, если бы... Когда он меня целовал, мне казалось, что это я сама себя целую.

Ольга, 26 лет, дизайнер.

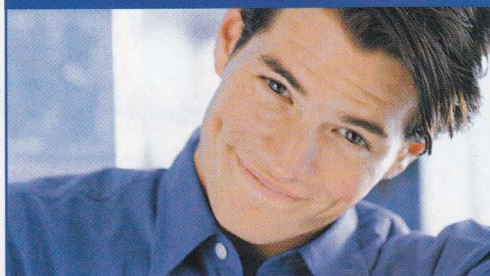
● **Что это значит** А вот что — появилось очередное исследование британских ученых. На этот раз они пытались выяснить, какой поцелуй женщины считают наиболее возбуждающим. Среди множества формулировок и характеристик поцелуев, предложенных участникам, около 30% женщин остановились на таком варианте: самое сильное возбуждение я испытываю, если к моим губам прикасаются точно так же, как и я сама, когда глажу их пальцем или облизываю. К слову сказать, многие из выбравших этот вариант с сожалением признались, что такое было всего пару раз в их жизни.







## Найди свое лицо!



Встречают, как говорится, по одежке, — и как ни крути, эта поговорка первой приходит на ум, когда собираешься на деловую встречу или романтическое свидание. Конечно, ведь одежда и лицо — твоя визитная карточка.

Вот почему ты собираешься так тщательно. А результат? Он не всегда оправдывает ожиданий. Да-да, раздражение от бритвы на лице, сухая кожа, и в итоге не очень-то ухоженный вид.

Быть может, то, что женщины уделяют столько внимания своей внешности, вызывает у тебя скептическую улыбку. Конечно, думаешь ты, забота женщины о своем лице — это врожденное. Хорошо, пусть так. Но чем ты хуже? К тому же косметологами давно доказано, что мужская кожа нуждается даже в более тщательном уходе. Взяв, к примеру, брить: для кожи это просто стресс! Каждый день вместе с волосками ты срезаешь и тонкий верхний слой эпидермиса, что нарушает нормальный режим функционирования кожи. Помимо этого бритве забирает естественную влагу, лишая кожу витаминов. Помочь коже можно, используя последние разработки в области мужской косметики, скажем, гель для максимально гладкого бритья от NIVEA for Men, который смягчает щетину, обеспечивая легкое скольжение лезвия и тщательное бритье. Справиться с неприятными ощущениями сухости и раздражения кожи после бритья поможет бальзам после бритья, который обеспечивает мягкий уход.

Часто ли, глядя на себя в зеркало, ты замечал, что твое лицо лоснится? Косметологи дают объяснение и здесь. Мужская кожа содержит гораздо большее количество сальных желез. Именно поэтому ты видишь жирный блеск, от которого возрастает риск загрязнения кожи, и как результат — возникновение угрей и других воспалительных процессов. Поэтому так важно хорошо очищать кожу. Мыло здесь не годится, потому что в нем содержится щелочь, а она сушит кожу. Нужны более передовые средства, и сейчас они есть. Рекомендуем гель для умывания серии NIVEA for Men, специально разработанный с учетом особенностей мужской кожи. Он отлично удаляет загрязнение и поддерживает естественный баланс влаги.

В общем, если стремишься произвести впечатление — не стоит медлить. Испытай на себе новые средства — и можно смело отправляться на любую встречу!



● **Что делать тебе** Здесь, конечно, многое зависит от везения. Но предварительно потренироваться тоже не мешает. Не во время кофе-брейка и не в метро, естественно. Итак, подносишь собственное запястье к губам, представляешь, что перед тобой ее губы и начинаешь их (то есть запястье) вдумчиво целовать, добиваясь максимально приятного ощущения. Нашел правильный вариант? Отлично! А теперь учти, что женская кожа примерно на 30% чувствительнее мужской, и повтори эксперимент, соответственно уменьшив давление. Стопроцентного успеха мы не гарантируем, но шансы попасть в точку у тебя возрастут в несколько раз.

### Ручная работа

● **Правда жизни** Когда я берусь за ручку биты для аэрохоккея и начинаю играть — это почти секс. Марина, 22 года, студентка-медик.

● **Что это значит** По мнению исследователей из Плимутского университета, большинство женщин испытывают это. Как показал эксперимент, когда дама входит в контакт с одноруким бандитом (имеется в виду игровой автомат, естественно)

частота ее сердцебиения увеличивается по меньшей мере на 10 ударов в минуту (у мужчин всего на 5-7). Причем многие из них признают, что испытывают возбуждение, очень похожее на сексуальное.

● **Что делать тебе** Нет, в Лас-Вегас ехать не обязательно. Дай ей в руки твой джойстик (на всякий случай, чтобы ты нас правильно понял, — это рычаг управления в компьютерных играх). Для того чтобы она не испытывала горечи поражения — тебе этого точно не нужно, — выбери игры попримитивнее, без стрельбы и насилия, простые для обучения и требующие быстроты реакции. Можешь заглянуть на [www.gamespot.com](http://www.gamespot.com) и скачать там пару-тройку подходящих игрушек.

### Язык доведет...

● **Правда жизни** Что касается обычного секса, то мы пол-Кама-сутры уже освоили, но когда дело доходит до орального — унылое однообразие.

Ирина, 25 лет, домохозяйка.

● **Что это значит** При куннилингусе женщина достигает оргазма в несколько раз чаще, чем во время







обычного секса. Такова ее природа. К тому же без подготовительных занятий женщине будет трудно даваться основная программа.

● **Что делать тебе** Раскрепости свой язык. Освой технику фристайла, и тогда она будет оказываться в постели раньше, чем ты успеешь об этом подумать. Вот тебе отличный приемчик от британского сексолога Патти Бриттон. Она лежит на спине. Твое место рядом, перпендикулярно ее телу. Положи два пальца по обе стороны от складки кожи, в которой прячется клитор, и нежно пробеги по нему языком. По поверхности и внутри. Многие мужчины стремятся поскорее добраться до обнаженной головки клитора, но это ошибка. Если

возбуждение недостаточно сильно, это может вызвать лишь неприятные ощущения. А вот исследование клитора с необычного угла (не из положения между ее ног) может сделать ощущения более насыщенными. Постепенно увеличивай скорость. Если движения не будут изменяться, она начнет думать. А ее ум должен быть занят не подсчетом поступательных движений языка или пальцев, а собственными ощущениями. Пальцем свободной руки нажми на точку у нижнего окончания вагины. Когда почувствуешь, что она приближается к оргазму, перемести кончик языка на головку ее клитора. Когда освоишь — придумывай что-нибудь другое.

### Где у нее горячая точка

● **Правда жизни** Мой приятель где-то, возможно, даже в МН, вычитал про точку G и совершенно меня измучил ее поисками. Светлана, 23 года, модель.

● **Что это значит** Некоторые ученые вообще отрицают ее существование. Другие утверждают, что она есть не у всех женщин. Так или иначе, особо упорствовать в поисках не стоит. Особенно если взаимной приятности это не доставляет.

● **Что делать тебе** Если и продолжишь поиски — делай это максимально незаметно. А еще лучше попытаться



счастья в других местах. Недавно американские сексологи, например, объявили о новой находке — зоне AFE (по-английски — anterior fornix erotic zone, по-русски — эротическая зона переднего свода), гораздо более обширной, чем точка G, и расположенной на противоположной стенке влагалища. Звучит неплохо, не правда ли? Да и стимулировать ее гораздо проще. Идеальная поза — она сверху. В процессе партнерша должна максимально распрямиться и даже чуть чуть откинуться назад, совсем как опытный наездник (шпоры и хлыст — на твое усмотрение).

## К станку

● **Правда жизни** *Не знаю почему, но меня ужасно возбуждает, когда я вижу, как мой приятель бреется. Не электробритвой, а обычным станком.*

Мария, 26 лет, секретарь-референт.

● **Что это значит** Данное обстоятельство подтверждает опрос, проведенный недавно в Великобрита-

нии по заказу парфюмерных компаний. Причем, как обнаружилось, вполне молодые женщины (до 25) не только любят смотреть на бреющихся мужчин, но и явно предпочитают в этом деле стиль ретро. Большинству, например, категорически не нравятся новые пены из баллончиков. Пена, взбитая старым добрым помазком, — совсем другое дело. Но это еще не самое удивительное. Многие из опрошенных подчеркнули, что им нравится, когда мужчина бреется не современным компактным приспособлением, а старинным громоздким монстром со вставными лезвиями. Причем желательно золотистого оттенка. Надо сказать, что, получив подобные результаты, исследователи были изрядно обескуражены, ведь даже папы современных девушек такими приспособлениями практически не пользовались. То есть Фрейда в этом случае подключить не получается.

● **Что делать тебе** Нет, мы не призываем тебя как следует порыться в дедушкином сундуке. Достаточно не забыть оставить открытой дверь в ванную, когда ты бреешься. ■■



## Бруксизм

Бруксизм — это часто встречающееся заболевание, диагностика и лечение которого почему-то упускаются во многих клиниках. Бруксизму особенно подвержены эмоциональные личности, имеющие высокую психоэмоциональную нагрузку на работе или дома, а также люди, страдающие нервными заболеваниями.

Симптомы бруксизма — непроизвольное сильное сжатие зубов, чаще в ночное время, скрип и, как следствие, — стирание эмали зубов. Страдает бруксизмом практически каждый третий обратившийся пациент. При отсутствии диагностики и лечения процесс происходит длительное время и приводит к серьезным последствиям: изменению формы зубов, понижению высоты лица, опущению уголков рта, повышенной чувствительности зубов, мышечным и головным болям, изменению в височно-нижнечелюстном суставе, а также является частой причиной сколов металло-керамики и цельнокерамических конструкций.

Как правило, люди не связывают эти симптомы со стоматологией, ведь только дантист может поставить правильный диагноз и помочь справиться с этой проблемой. Для пациента изготавливаются комфортные пластиковые капы, предназначенные для ношения во время сна. Ношение кап позволяет приостановить процесс деформации сустава, мышечного напряжения, препятствует стираемости зубов. Замена кап рекомендуется каждые 2-3 года в зависимости от тяжести состояния пациента.

Эта клиника открылась в мае 1995 года и является единственным медицинским учреждением, предлагающим своим пациентам высокопрофессиональные услуги американских дипломированных специалистов, проживающих в Москве. Здесь счастливо соединилось самое современное оборудование и прекрасное образование специалистов, без знаний и умений которых бессильна любая техника.

Чтобы выяснить, не нужна ли вам помощь, рекомендуем обратиться к нашим дантистам.

Мы будем рады вам помочь!

Зина Галдина  
Врач-стоматолог  
US Dental Care

Адрес: 103009, Москва,  
ул. Б. Дмитровка, 7/5  
Телефон: 933-8686  
[www.usdentalcare.com](http://www.usdentalcare.com)



# ГРЯЗНЫЕ ИГРЫ БЕЛЫХ ВОРОТНИЧКОВ

**Вообще-то ничего грязного в этих играх нет — все вполне пристойно, местами даже респектабельно. Просто мы решили, что очередную статью о том, как получать больше, а работать меньше, никто читать не будет.**

АВТОР: НИКОЛАЙ ПОЛКОВНИКОВ

**В** понятие «хорошее образование» входит много всего полезного. Например, стишки про зайку-зазайку, Бойль вместе с Мариоттом, котангенсы и разные сопроматы в компании с гуманистическим пафосом новозеландской литературы. Жаль только, что эта ценная информация не имеет никакого отношения к твоим служебным обязанностям. Между тем на ее приобретение были затрачены многие годы. Научиться бы лет эдак двадцать назад разрабатывать маркетинговые стратегии, пристраивать фьючерсные контракты или эффективно взаимодействовать с клиентом, не сожалея об отсутствии под рукой ракетного комплекса «Град». Но увы... Вместо того чтобы давно и плодотворно получать высокую зарплату, приходится годами заполнять пробелы в образовании. Причем динамика современного бизнеса такова, что даже самые квалифицированные специалисты периодически ощущают дефицит всевозможных знаний и навыков. То не могут без запинки выговорить слово «аутсор-

синг». То не знают, как вести себя на рынке неликвидных пассивов. То изводят родню острыми местами из журнала «Вестник кладовщика» (о чем затем искренне жалуют). И вообще не в состоянии хотя бы на время отключиться от своих служебных обязанностей. Для оперативного и безболезненного решения подобных проблем существуют тренинги. Сегодня в России действует более 50 компаний, которые предлагают примерно 800 различных тренингов. Мы позвонили в одну из самых тренированных — образовательный центр «Меркурий», нам выделили тренера-консультанта Дмитрия Ускова, а он помог разобраться, как и чему на тренингах обучают.







## Что такое тренинг?

Тренинг — это курс повышения квалификации или развития личностных навыков, как правило, очень короткий (редко дольше недели, иногда однодневный). Эффективность тренинга обеспечивает особая методика преподавания. Исследователи подсчитали, что человек усваивает

10% из того, что слышит, 50% — из того, что видит, 70% — из того, что проговаривает, и 90% — из того, что делает сам. Хотя

на тренинге в той или иной мере присутствуют все способы работы с информацией, центральное место занимают ролевые игры. Обычно их записывают на видеокамеру, а затем консультант вместе с группой разбирает все удаchi и промахи участников. Эти игры позволяют закрепить новые знания и навыки на практике — в условиях, максимально приближенных к деловым. Положим, к тебе на четвереньках подполз тренер, внимательно посмотрел в глаза и веско произнес: «Я луноход-1». Вместо того, чтобы срочно вызвать санитаров, тебе следует тоже встать на четвереньки, добраться до близлежащего товарища и сказать: «Я луноход-2». Так, по мнению профессионалов, удастся преодолеть статусные различия и открыть сознание для полноценного общения на производственные темы.

## Креативность

Ученые утверждают, что мы используем возможности головного мозга на какие-то 5% (даже в тех случаях, когда приходится общаться с налоговым инспектором). При этом мы немилосердно эксплуатируем свое левое полушарие, ответственное за аналитическое мышление и логику. Креативность, воображение и интуиция дремлют в правом полушарии. Растормозить их можно с помощью спе-

циальных методик, которые обещают превратить твою жизнь в сплошной творческий подъем.

**Раскрепощение сознания** Например, тебя могут научить входить в состояние глубокой релаксации, помещать проблему в творческий инкубатор или переносить ее в параллельный мир. Положим, ты ломаешь голову над усовершенствованием кофеварки с твердотопливным ускорителем и никак не решишь, куда бы впясть втулку № 0089895. Очень возможно, что тебе просто надо сесть в позу лотоса и представить себя на теплом песочке, соорудить 17 пирамидок из кубиков или поискать параллели между кофеваркой и жизнедеятельностью гремучих змей. Этим ты и будешь заниматься на тренинге. Что бы ты ни делал, твой мозг не перестает работать над проблемой. Дело в том, что некоторые ценные мысли тебе не удастся извлечь наружу — они спокойно роятся в подсознании, а твой внутренний голос и фантазия вообще запуганы должностными инструкциями, жесткими сроками сдачи проекта и суровым взглядом шефа исподлобья. Тренер поможет все эти блоки устранить, научит использовать подсознание, а для оттачивания навыков нестандартного мышления еще и сделает из тебя штурмовика. Мозгового, конечно.

**Мозговой штурм** (брэйн-сторминг) — один из самых эффективных способов поиска креативных решений в любом деле: от придумывания заголовков в МН до минимизации потерь лактозы при машинном доении супоросных свиноматок. На тренинге в комнату запускают человека шесть (без колющих и режущих предметов) и выдают им разноцветные колпаки, а затем предлагают обсудить какой-нибудь острый вопрос. Например, нужен ли нам регистрационный журнал на вахте. Белый колпак должен проявлять в дискуссии максимум объективности, красный — при отстаивании своей точки зрения вправе давать волю эмоциям, черный будет вести себя рассудительно и скептически, желтому



надлежит всю проявлять позитивный конструктивизм. Сидят все эти колпаки, спорят сообразно розданным ролям, генерируют идеи, критикуют чужие и учатся находить единственно правильные решения без поножовщины и цензурного перехода на личности.

## Лидерские качества

Я начальник, ты дурак — принцип в высшей степени популярный среди руководителей всех уровней. Но не обязательно эффективный и уж совсем не современный. Босс — не всегда лидер, сколько бы он ни водружал свои штаны от Эрмеев на кресло «Сенатор» из кожи андалузского зяблика. А лидер — не всегда босс. Исправить это досадное недоразумение не просто, а вот развить лидерские качества у самого безнадежного начальника или рядового труженика верха и экзеля можно. Главное в работе лидера — это организовать процесс, чтобы все подчиненные работали с энтузиазмом, а он мог посвятить себя углубленному изучению XXX-сайтов, ну и стратегическому планированию тоже.

**Мотивация** Тренер ставит перед тобой задачу дать воображаемому починенному мотивацию. Нет, не в у.е. (так всякий может) и не в форме приказа, а вкрадчиво и проникновенно. Так, чтобы пролетарий взял кайло и принялся самоотверженно долбить вечную мерзлоту в поисках свежих мандаринов. По мнению тренеров, совсем несложно замотивировать подчиненного заняться кикбоксингом (в соответствии с обновленными нормами корпоративной культуры). Или в интересах дела отправить на нижеоплачиваемую должность в ханты-мансийский филиал, естественно, временно — года так на четыре. Все, что для этого нужно, — выучить схему некоего Маслоу и уметь применять ее сообразно психологическому складу конкретного работника.

Маслоу только и сделал, что классифицировал скрытые, не

всегда осознанные потребности, которые подталкивают работников к трудовому героизму без надлежащей материальной компенсации:

- ▶ чувство безопасности. У тебя стабильная работа, ты социально защищен, ничем не рискуешь и не боишься завтрашнего дня.
- ▶ потребность в любви. Твоя компания — уютный теплый мир. И никто тебя не пилит, что ты бить час лежишь на диване, а мусор вынести сложно.
- ▶ потребность в уважении. Ты ценишь собственную репутацию, дорожишь похвалой в свой адрес и украшаешь стены жилища благодарственными грамотами руководства, в рамках и под стеклом.
- ▶ потребность в самовыражении и успехе. Ты любишь братья за новые обязанности, покорять вершины и гордишься своей незаменимостью.

Даже если ты не собираешься становиться лидером, имей в виду, что твой начальник этой схемой владеет и может услать тебя за три девять земель добывать магний из кальция.

## Командообразование

Современный бизнес хочет всего и сразу — руководить им должны признанные лидеры, работать в нем могут только творческие личности, и всем им надлежит составлять одну команду, слаженную и спаянную общей миссией «Вал по плану — деньги на бочку». Недостаток взаимопонимания, бесчувственность к локтю коллеги, скрытые антипатии и откровенные козни — все это, по мнению социопсихологов, на 70% (а то и 100%) снижает эффективность любого предприятия. На специальных тренингах самое безнадежное собрание индивидуалистов может вырасти в команду.

**Игра «арка»** Тренер предлагает собравшимся построить триумфальную арку и снабжает их расходными материалами — несколькими пачками бумаги формата А4, парой мотков скотча и ножницами. Из бумаги необходимо воздвигнуть величественную конструкцию, которая смогла бы простоять не менее 60 секунд на церемонии торжественной презентации (вопреки колебаниям воздуха, производимым ораторами). Еще одно условие — самый высокий из участников должен свободно проходить под аркой. Некоторое время — от нескольких секунд до нескольких минут — взрослые и вполне уважаемые люди пребывают в задумчивости. Арка? Строить? Зачем? Мучительный процесс осмысления длится до тех пор, пока у кого-то не проснутся лидерские качества и роли не распределятся (креативщики, дизайнеры, исполнители, советчики, бездельники). Предполагается, что за час с небольшим появится не только арка из бумаги, но и команда творческих личностей. 







спланировать поездку

посетить выставку

уроки испанского

билеты на концерт

позже

## Восприятие.

Loewe Home Cinema – это прекрасная возможность убежать от повседневности. Совершенные компоненты домашнего кинотеатра – убедительное тому доказательство. В роли «киномеханика» блистает DVD-плеер. Широкоформатный экран 16:9 дарит превосходное изображение. Dolby Digital в сочетании с различными возможностями конфигураций колонок рождает объемное звучание. А Вы просто смотрите, слушаете и получаете удовольствие от происходящего. Идеальная гармония работы телевизора, домашнего мультимедийного центра, DVD, аудио и видео доставляет истинное наслаждение. Loewe Home Cinema – центр Вашего Умного Дома. Информация: [www.loewe.ru](http://www.loewe.ru) или по телефону (095) 929 9928.



Товар сертифицирован

Television HomeMultiMedia DVD/Video Audio Telecommunication

# LOEWE.



## Коммуникация

Соответствующие тренинги направлены на преодоление комплексов, застенчивости, отказ от стереотипных моделей поведения в пользу более эффективных способов общения. При желании тебя научат говорить «нет», правильно извиняться или выслушивать критику, избавив от позыва дать сдачу прямо в голову с захватом через бедро. Обычно на таких тренингах моделируются ситуации от легкого разговора с генеральным директором в лифте до серьезных препирательств делового или житейского свойства. Положим, к тебе обратилась дочь маминой соседки по даче с просьбой стать ее спонсором в марафонском заплыве в пользу приамурских котиков. Или в ресторане тебе подали кусок курицы, которому не повредила бы лазерная депиляция, а шеф-повар утверждает, что это соус бешамель с укропом. Или клиент никак не хочет понять выгоду от твоего предложения, требует какого-то бонуса и полцарства в придачу.

**Язык тела** Психологи утверждают, что от 60 до 80% информации человек передает не словами, а мимикой, жестами и позами. Один из самых распространенных способов усовершенствовать свои телодвижения — это попытаться проиллюстрировать заданные тренером фразы. Скажем: «Я с облегчением заметил, что преследовавший меня рослый мужчина с окладистой рыжей бородой оказался женщиной». Или: «Ты действительно настаиваешь на том, чтобы мы занялись сексом прямо в зоопарке около вольера с антилопами гну?»

**Телефонные переговоры** дают людям с коммуникативными проблемами особенно тяжело, потому что они лишены возможности контролировать реакцию собеседника по его глазам и телодвижениям. На тренингах можно отрабатывать и этот жанр общения. Положим, ты — торговый представитель и звонишь своему постоянному клиенту.

— Могу я поговорить с г-ном Булавкиным?  
— Не можете (тягостная пауза).  
— перезвонить попозже?  
— Бессмысленно (тягостная пауза).  
— А когда я смогу его застать?  
— Через 5 лет (тягостная пауза).  
— Он что у вас больше не работает?  
— Нет, сидит за растрату...  
А дальше торговый представитель (то есть ты) должен бодрым голосом, невзирая на шокирующее известие о судьбе г-на Булавкина, наладить отношения со своим тягостным собеседником. Унять дрожь в голосе удастся со второго раза, с третьего — игровая ситуация меняется.



**Конфликтология** Психологи подразделяют типы поведения в острых ситуациях на уверенный (ассертивный), пассивный, агрессивный и манипулятивный. Идеальным считается асертивный. Его и осваивают на тренинге, например под кодовым названием «нехорошая квартира». Группа научных работников готовится к ответственному симпозиуму. А в соседней квартире началась репетиция хард-рок-трио «Рыси никакие». Один из работников науки звонит в дверь, минут так десять ждет подряд. Наконец ему отпирают, и вместо ответного «Добрый вечер» он слышит «Че надо?» Дальнейшее — от обмена сообщениями по поводу норм человеческого общежития до вызова милиции — отрабатывается участниками тренинга. Потом роли меняются, пока все присутствующие не убедятся на практике, что уверенно настойчивый стиль поведения эффективнее интеллигентной вежливости (пассивность), газового баллончика (агрессия) и ядовитого сарказма (манипулятивность).

Если тебе не подходит ни один из описанных нами тренингов, то мы настоятельно рекомендуем пройти тренинг по выбору подходящего тренинга. Адрес редакции у тебя есть, за услуги берем хорошими текстами на тему здорового образа жизни. На всякий случай сообщаем, что имеются тренинги «Эффективное взаимодействие отделов», «Аргументация выгоды для клиентов», «Продажа семейной пары», еще пара сотен в том же духе и вполне эксклюзивный — «Издание глянцевого журнала для мужчин». ■

### МЕРКУРИЙ

тел. 938-28-04, 938-28-15.  
[www.megatraining.ru](http://www.megatraining.ru)

**СВСД** тел. 234-07-67  
[www.cbsd.ru](http://www.cbsd.ru)

**MTI** тел. 787-8577, 229-9402  
[www.mti.ru](http://www.mti.ru)

### ПЕРСОНАЛ UPGRADE

тел. 925-27-75, 925-18-13  
[www.personalupgrade.ru](http://www.personalupgrade.ru)

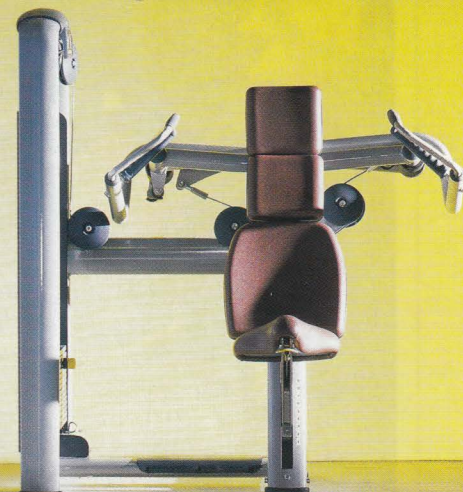


Членам Вашего клуба хочется чего-то **продвинутого?**

Вашим инструкторам хочется чего-то **НОВЕНЬКОГО?**

Вам это доступно, так как ответ на эти вопросы –

**SELECTION.**



Представьте себе силовое оборудование, биомеханика которого разработана для каждого занимающегося независимо от форм и размеров человека. Тренажёры, в которых воплощены **КОМФОРТ, СИЛА** и **ЛЁГКОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**. Вы представили, это и есть серия тренажёров **SELECTION** компании **TECHNOGYM®**. Элегантным **ДИЗАЙНОМ SELECTION** преобразит Ваш клуб, сделает его ещё более привлекательным и заманчивым местом. **SELECTION** настолько удобен, что любой член клуба, даже начинающий, легко освоит и полюбит его. Уровень комфорта, биомеханика устроят как и начинающего пользователя, так и профессионала. Серия состоит из **29** тренажёров и **УНИКАЛЬНОЙ ЛИНИИ скамеек** для занятий **СО СВОБОДНЫМ ВЕСОМ**. **SELECTION** – это решение, удовлетворяющее всем требованиям силовой тренировки.

Пришло время удивить клиента. Взгляните на **SELECTION**, и у Вас появится принципиально новый взгляд на занятия фитнесом. Клиентам понравится то, что они увидят в Вашем спортивном зале. Вам только что предложили ещё один путь к увеличению числа членов Вашего клуба, росту доходов и значит, росту прибыли. Все это теперь **ДОСТУПНО** Вам.

Можете себе это представить?

**11 НОВЫХ  
МОДЕЛЕЙ**

**SELECTION™**  
THE STRENGTH EVOLUTION



Официальный дистрибьютор в РФ  
ООО «Флорида Веллнесс»  
г. Москва, ул. Образцова, 11, 5 этаж.  
Тел. 937 53 09, факс 933 78 09

e-mail: florida@aha.ru www.technogym.com

Товар сертифицирован

Изящество в движении





# Пошли Годзиллу на три точки

## как стать сумотори

Для этого вовсе не обязательно заплывать жиром. Сумо — это просто. Выучив его основные правила и приемы, можно устраивать незабываемые басы (то есть схватки), скажем, у себя на даче.

АВТОР: ТИМУР БАРАЕВ

**С**умо — это борьба в маваси на дохё. Проще говоря — в набедренных повязках на специально подготовленной глиняной круглой площадке диаметром в 4,55 метра. Побеждает тот, кто заставил соперника коснуться поверхности дохё третьей точкой (первые две — это ноги) или вытолкнул противника за пределы круга. Это настолько древняя борьба, что даже сами японцы не знают, когда она возникла. Известно лишь, что первый повелитель Страны восходящего солнца определился в схватке богов на дохё.





## Выбери сикону

Перед тем как заняться сумо, все кандидаты должны получить сикону — псевдоним, под которым они будут выступать на протяжении всей карьеры. Сикону выбирают твой учитель, его жена, тренер или спонсор. Мнение борца никого не интересует. Эта традиция пришла из средневековья. Когда самурай поступал на службу, он брал себе псевдоним, чтобы скрыть свое истинное происхождение. Никаких правил при выборе сикон не существует. Можешь присвоить сикону любого великого борца прошлого (действующего нельзя) или придумать нечто оригинальное, например составить псевдоним из иероглифов, используемых при написании места

твоего рождения. Первого российского сумотори Анатолия Михаханова, например, назвали Аврора Мицури, что можно перевести как Утренняя заря прекрасной далекой местности. Если же у тебя нет знакомого специалиста по японскому письму, то вот сиконы самых великих (выбирай по вкусу): Китаноми, Тайхо, Тиенофудзи, Вадзима, Футабаяма, Цунэнохана, Тотинисики, Китанофудзи, Косивадо, Саданояма, Киносима.

## Можно почти все

Правила борьбы не простые, а очень простые. В профессиональном сумо разрешено все, кроме ударов кулаком, выбивания глаз, отрывания гениталий и еще одного мужского достоинства — самурайской косички.

## Что украсть у пожарников

Набедренная повязка сумотори — маваси — представляет собой кусок очень плотного и грубого брезента шириной 15 см и длиной до 9,5 метра. В принципе ее можно купить в спортивных магазинах (от 100 до 500 р.) — она напоминает выстиранный и наспех раскуроченный пожарный шланг. Так что можешь грабануть первый попавшийся шкаф с крупными красными буквами ПК на дверце или, сохранив чистую совесть, приобрести пожарную кишку в хозтоварах. Но перед тем как наматывать на себя эту почти 10-метровую анаконду, знай,

## Катасукаси

Скручивание захватом руки снизу и упором предплечьем другой руки в шею сверху



## Окуритаоси

Выведение из равновесия толчком в спину

## Чтобы стать настоящим рикиси (то есть борцом сумо) нужно

- ▶ иметь оконченное среднее образование
- ▶ быть не младше 15 и не старше 25 лет
- ▶ иметь рост не ниже 173 см и вес не менее 75 кг
- ▶ иметь письменное благословение родителей или опекунов
- ▶ медицинскую справку (сойдет форма 286)
- ▶ иметь двух спонсоров-гарантов
- ▶ владеть японским языком

что ей положено отлежаться две недели на алтаре под изображением какого-нибудь синтоистского божества и оякаты (директора школы, который щедро делится с тобой секретами своего мастерства). Напитаться, так сказать, их силой и могуществом. С богом в наших условиях определяйся сам, ну а вместо портрета оякаты вполне сойдет лик Карелина или мой (фото вышлю по требованию).

## Сам себе ёбидаси

Ёбидаси — это люди, которые готовят дохё, бьют в барабаны, объявляют имена борцов. Но тебе еще не полагается иметь ёбидаси, а потому придется взвалить часть их функций на себя. В России дохё и готовить-то особенно не нужно. Нашел глинистый участок земли, выдернул щуплую травку, очертил его, щедро полил водой и сумись себе на здоровье. Японцы сделали помост скользким, чтобы гиганты не убили друг друга, сталкиваясь



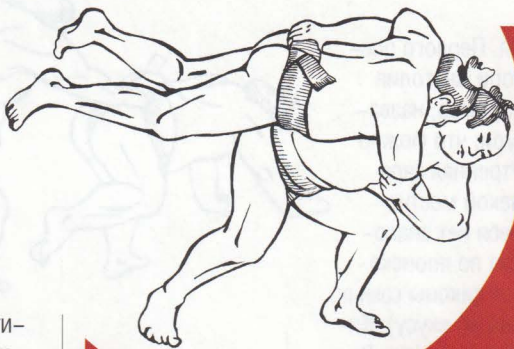
лбами, — там и так треск раздается такой, что перекрывает рев многотысячной публики. А представь, что бы было, если бы эти крошки могли оттолкнуться как следует!

## Крепи голову

Лобовая атака — распространенный и очень любимый многими двухцентнеровыми сумотори прием. Вывод — крепи лобовую твердь. Аврора Мицури (всего лишь пару лет тому назад бывший простым бурятским школьником) охотно поделился секретами лобовой закалки.

**Способ 1** Ляг на пол и попроси двух граждан поздравнее проволочь тебя за волосы по полу метров этак 100–150. Учитывая расстояние, лучше делать это в спортзале. На худой конец — в офисном коридоре. Изволь раздеться до трусов (если не обзавелся маваси) — чем выше сила трения, тем лучше результат.

**Способ 2** Более рискованный. Попроси окружающих регулярно (хотя бы раз в день) и непременно внезапно разбивать о верхнюю переднюю часть твоей головы бутылки (лучше из-под шампанского). Твоя задача — успеть вовремя сконцентрироваться, сгруппироваться и податься вперед, чтобы бутылка не соскользнула, а разбилась наверняка. Как признался в беседе со мной Аврора Мицури, тогда не так больно. Ну а потом ты должен собрать все осколки до единого. Это воспитывает терпение и упорство.



## Косинагэ

Бросок через спину или бедро захватом руки и маваси

## Учись терпеть боль

В грядущих схватках на дохё тебе очень поможет болевая закалка и других частей тела. По рукам, ногам, груди и животу можно лупить себя и самому. Лупят обычно метлой из 3-миллиметровых стальных прутьев. Или дубинками из эбонита либо брезента, наполненного фасолью. Спину и бока лучше просить обрабатывать кого-нибудь еще — ну, как в бане. Цель — онемение конечностей. Тогда пусть противник щипает тебя, руки ломает (то есть катакуси хочет сделать), а тебе хоть бы хны. Знай себе вынашивай планы провести ёбимодоси (бросок наклоном с захватом набедренной повязки вместе с туловищем противника).

## Наращивай массу

Схватка профессионалов походит на толкание безобидных толстяков как раз потому, что в сумо разрешено практически все, в том числе удары тыльной стороной ладони, запястьем, выламывание и выкручивание рук и прочие пакости. Квалификация борца настолько высока, что они без труда блокируют руки соперника, не давая их распутить. В таких клинчах решающий голос приобретает твой вес. Сумотори едят дважды в день ровно по два часа. Если хочешь поднабрать вес, придется тебе перейти на такой же график.

Главная пища сумотори — тянко-набэ — грубо говоря,

обогащенная лапша. Рецепт приготовления прост. На плиту ставится большая кастрюля, а когда вода закипит, добавляют соевый соус, мисо (паста из соевых бобов), мирин (сладкое сакэ), куриные кости, чеснок, имбирь, кунжутное масло, кусочки сушеного тунца и ламинарию (бурая водоросль). Когда бульон готов, в него кидают небольшие кусочки свинины, говядины, курятины, а также некрупную рыбу, креветки, крабы и моллюски. Когда вся эта рыбно-мясная начинка дойдет до кондиции можно добавить свежие грибы, лук, баклажаны, китайскую капусту, яйца, редьку, морковь, редиску, шпинат, рисовую лепешку и, конечно же, лапшу. Этот супчик полагается заедать жареной курицей или рыбой, вездесущим рисом, а также запивать плотным пивом.

Как видишь тянко-набэ может быть приготовлено в массе вариантов, а потому она никогда не приедается. Самое главное в еде сумотори — жевать, жевать и жевать. Попроси приятеля, подругу или маму с папой взять на время твоей еды функции сенсэя и бить тебя палкой по спине или голове, как только они заметят, что ты перестал жевать. Волшебная сила тянко-набэ до конца не изучена. Но многих ученых интересует, почему кроме мгновенной и существенной прибавки в весе эта похлебка придает японским борцам массу энергии и потрясюще повышает иммунитет. Известно, что сумотори славятся как необыкновенные и неутомимые любовники. Но вот почему ни один из них, несмотря на ежедневные похождения по ночным клубам, до сих пор не заразился ВИЧ-инфекцией и прочими любовными недугами — настоящий секрет. И еще одно! Сумотори — самые желанные гости на всевозможных торжествах и банкетах. Их приглашают, чтобы они в очередной раз поразили присутствующих умением поглощать спиртное декалитрами (считай, что это этнографический материал, который мы приводим по причине журналистской честности).

## Сабаори

Перевод на колени резким рывком на себя — вниз захватом руками маваси и туловища сзади





ОТРАБ

ПРЕДСТАВ

ДЛЯ КОЖИ И ВОЛОСОВ, ТАКИЕ НЕ МО-  
ГУТ БЫТЬ НЕКОТОРЫЕ ДЕЙСТВИЯ НА КОЖЕ  
ТОЖЕ И ВОЛОСЫ. СЛЕДОВАТЕЛЬНО ПОДНИМАЮТСЯ  
НА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА  
СМОТРИТЕ ЗДЕСЬ НА СЛЕДУЮЩИХ  
СТРАНИЦАХ СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"

СЕРИИ "СЕРТИФИЦИРОВАН"



van Saack

Красная площадь, 3,

ГУМ, 2 этаж,

тел. 929 3304

Ул. Тверская, 28,

Лейпциг на Тверской,

тел. 937 1307

Ул. Никольская, 25,

Наutilus, 4 этаж,

тел. 937 0524

Ул. Петровка, 2,

ЦУМ, 2 этаж,

тел. 292 5683



## Церемонии

Дохё, хоть и круглое, тем не менее имеет четкое деление на Восток и Запад. Борцы поднимаются на помост одновременно и затем обходят арену по кругу против часовой стрелки. Ритуал приветствия прост:

1. Ноги на ширине плеч, руки опущены.
2. Хлопок в ладоши.
3. Подъем правой руки.
4. Подтягивание обеими руками маваси.
5. Поднятие обеих рук.
6. Опускание рук.

Это, что называется, обязательная программа. Далее следует произвольная. У каждого сумотори она оригинальна и длится от минуты до пяти. Чем выше ранг, тем дольше. Обязательны в ритуале хлопки в ладоши в сидячем положении (сидишь — значит, уважаешь и богов, и соперника; хлопок — символ очищения и средство привлечения внимания богов к собственной персоне). Кроме того, ты должен, широко раскинув руки параллельно земле, медленно повернуть ладони вверх, а потом вниз, демонстрируя отсутствие оружия и намерение бороться честно. Прочие топанья, приседания и растягивания в прямом шпагате несут не столько смысловую, сколько чисто спортивную нагрузку — разогревают перед поединком твои мышцы. После этого осталось бросить возле дохё горсть соли в знак чистоты собственного тела и мыслей и можно приступать к схватке.

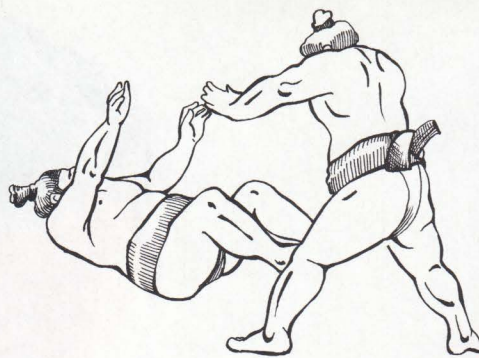
## Убей его глазами наповал

Перед началом боя ты и твой противник должны синхронно подойти к стартовым черточкам, нанесенным на дохё (сикири-сэн), хлопнуть в ладоши и сделать два сико — попеременный подъем ног в сторону и вверх во время глубокого вдоха на максимально возможную высоту. В верхней точке нога должна быть непременно зафиксирована, и чем дольше, тем

круче. Потом снова на корточки и выдох. Затем вы одновременно приседаете, упираясь кулаками в мокрую глину, и буравите друг друга ненавидящими взорами. Цель — подавить соперника. Затем ты имеешь полное право выпрямиться и... отойти в свой угол, снова покидать соль (за один день состязаний расходуется почти 50 кг белой смерти) и снова испепелить противника взглядом. И так 3–4 раза, пока судья не крикнет: «Пора!» (Дзикан десу!) И не надо относиться к этому ритуалу (ни-рамиаи) снисходительно. Многовековая практика старейшей в мире борьбы показывает, что исход подавляющего большинства схваток решается именно во время этих гляделок.

## Стартовый рывок

И вот вы, одновременно коснувшись рукой дохё, бросаетесь с низко опущенными головами друг на друга. Лучше сразу определиться со своими действиями — трахнуть с соперником лбами или в последний момент отскочить, подставив подножку. Ибо стартовый рывок (татаи) — важнейший элемент схватки. Легендарный борец Тиенофудзи обладал стартовым рывком не менее легендарного спринтера и прыгуна в длину Карла Льюиса. Важно также не допустить фальстарта, то есть не рвануться на соперника до того, как тот успел кос-



## Цукитаоки

Опрокидывание на спину толчками руками в туловище

нуться дохё рукой. Штраф за фальстарт в высшем дивизионе (всего их шесть) — 1000 долларов. После того как ты выкинул (одним из 73 известных сумоистских приемов) соперника за пределы дохё или заставил коснуться его поверхности третьей точкой, ты победил. Судья должен выйти в центр арены и рукой указать на Запад или Восток. В спорных случаях (ну допустим грохнулись вы одновременно) судья может попросить совета у своих помощников. Их должно быть нечетное число, но не более пяти, чтобы судьи ненароком не проголосовали за ничью. Потом проигравший покидает арену. А победитель садится в центре на корточки (в позе сонкё), принимает призовые, потом резким движением правой руки от левого плеча к правой ноге благодарит богов за победу. Покинув дохё, прополощи рот в деревянном ковшике (тикарамидзу) и передай его следующему борцу, который будет биться на твоей час-ти света. И будет ему счастье. ■

## Ёбимодоси

Бросок наклоном с захватом маваси и туловища



Если ты всерьез заинтересовался сумо, вот пара адресов, которые тебе пригодятся:

[www.japan-sumo.ru](http://www.japan-sumo.ru)

[www.sumo.boom.ru](http://www.sumo.boom.ru)

Снаряжение для занятий сумо можно приобрести в магазине «Будо-Спорт».

Адрес: Москва, ул. Покровка, 41, тел: (095) 917 8206



**STAR  
WARS**  
EPISODE II

**NOKIA  
3410**

## Открой в себе силу!

У него железная воля  
и мятежный дух.

Он страстный.

Он — герой. А ты?

Приходи в кинотеатр на  
«Звездные войны. Эпизод II»  
и ты увидишь отчаянного  
Энакина Скайуокера!



Nokia Corporation 2001. Все права защищены. Nokia и Nokia Connecting People являются зарегистрированными торговыми марками корпорации Nokia. Возможности приобретения конкретных изделий или услуг зависят от региона. Соответствующую информацию можно получить у местного дилера корпорации Nokia. Сведения о предоставлении услуг WAP можно получить у сотового оператора или поставщика услуг WAP. Товар сертифицирован.

**NOKIA**  
CONNECTING PEOPLE



# ГРУЗОПОДЪ

Чтобы своя ноша не тянула, выбери сумку по плечу. Специально для тебя: все стильные носители — по полочкам.

P.S. барсетки в нашу камеру хранения не принимаются.



8



15

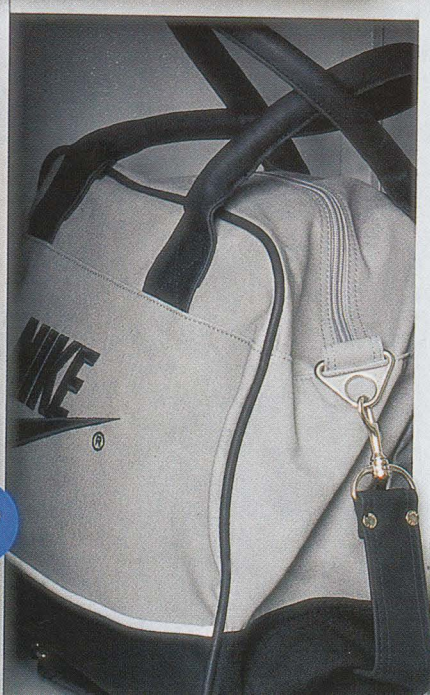
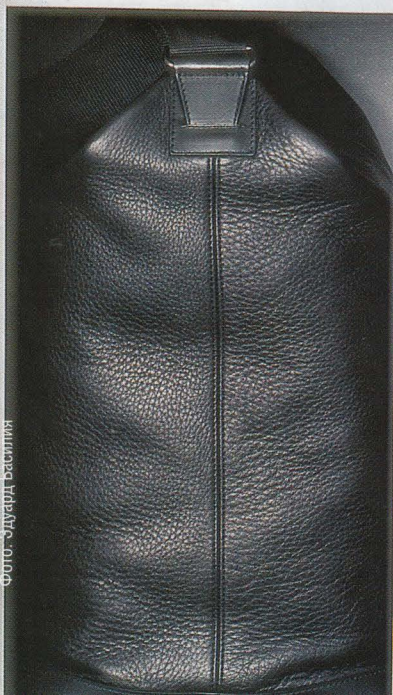
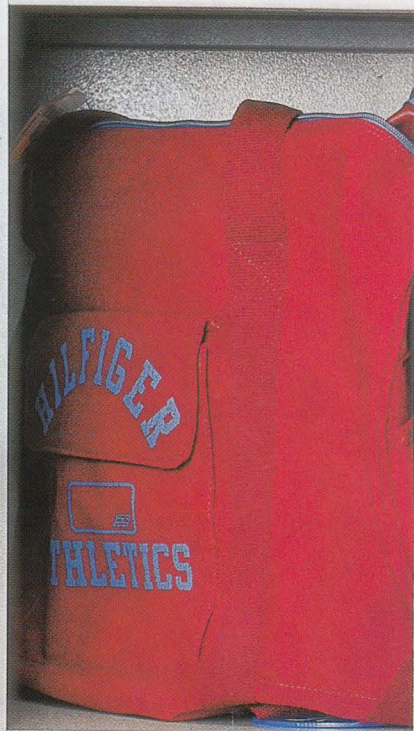




# ЕМНИКИ

Слева направо сверху вниз:

сумка из искусственной кожи **Fila**;  
портфель с светоотражающей  
полосой **Nautica**;  
кожаный портфель для ноутбука **Piquadro**;  
портфель **Tommy Hilfiger**;  
сумка с изменяемым объемом **Diesel**;  
сумка **Gucci** с фирменным рисунком;  
сумка **Givenchy**;  
кожаная сумка **Armani**;  
спортивная сумка **Nike**.



17





Фотоиллюстрация: Рини Муцци



Взорваться может не только пиропатрон, но и инспектор пожарнадзора, и даже младший менеджер по продажам. Рецепт взрывчатки прост: смешиваем в равных пропорциях уязвленное самолюбие, хронический стресс и изжогу, в качестве детонатора добавляем очередь к банкомату — и готово. Каков бы ни был радиус поражения, ты сам окажешься точно в эпицентре. ➤

# Наш эквивалент тротилу

АВТОР: ОЛЕГ КУЗЬМЕНКО



**З**лость и прочие негативные эмоции укорачивают жизнь. Согласно исследованию английских психологов, люди, склонные к насильственному разрешению конфликтов, уходят из жизни в среднем на 6 лет раньше, чем уклоняющиеся от борьбы пацифисты. Дело вовсе не в росте количества преступлений на бытовой почве. Злость сама по себе может вывести человеческий организм из строя. Ежегодно только в США происходит 36000 сердечных приступов на почве гнева. Внезапный выброс норадреналина ослабляет иммунную систему. Из-за резкого сужения сосудов возрастает нагрузка на сердце. Мозг получает меньше кислорода, а питающие его сосуды быстрее изнашиваются. Кроме того, по утверждению специалистов, сердитые индивидуумы более склонны к вредным привычкам. У злодеев намного больше поводов выкурить сигарету или пропустить стаканчик хотя бы просто для того, чтобы унять муки совести. Любое проявление агрессии — это стресс, а алкоголь и табак — самые популярные средства релаксации.

И все-таки без здоровой злости мужчине прожить трудно, особенно в темное время суток. Доминантный самец гориллы, конечно, живет недолго, зато качественно, и за отпущенное ему время успевает оплодотворить всех самок в стае и оставить массу жизнеспособного потомства. А любители компромиссов не в фаворе у эволюции. Более агрессивные конкуренты любят поболтать с ними о смысле жизни, но когда дело доходит до размножения и дележки материальных благ, пацифисты застенчиво стоят в сторонке. Итак, не стоит автоматически подставлять обидчикам вторую щеку — третьей у тебя



## В БАРЕ

- **Что происходит?** Свой любимый бийогурт ты заказал минут двадцать назад. Официант исчез и до сих пор не появлялся.
- **Важно ли это?** Если учесть, что ты платежеспособный клиент, а этот тунеядец рассчитывает на чаевые, то да.
- **Нужно ли выходить из себя?** С постоянными клиентами так не поступают. Прежде чем покинуть заведение, необходимо довести это до сведения официанта — для убедительности подкрепляя слова действиями.
- **Исправит ли это ситуацию?** Бийогурт придется отложить на завтра, но двухминутный спарринг с охранником подстегнет твою спортивную форму.

- **Есть ли другой выход?** Рукоприкладство не метод. Поставь себя на место официанта. Сегодня ужасный день, сотня голодных клиентов смотрит на него с ненавистью из всех углов. Он валится с ног от усталости. Одна надежда на то, что тот приятный молодой человек (это он о тебе) проявит понимание.
- **Что получилось?** Все это время он, забыв про стыд и совесть, беседовал со своим коллегой. Сопереживание растаяло без следа, но твой заказ, наконец, доставлен и уже движется вниз по желудочно-кишечному тракту. Ты оставляешь чаевые, которые больше напоминают милостыню, а о сочувствии к обслуживающему персоналу теперь вспомнишь не скоро.



## НОВЫЙ RANGE ROVER

Этот силуэт вызывает неувимые ассоциации...

Благородная красота черного бриллианта.

Авангардная скульптура.

Модная вещь в стиле хай-тек.

И в то же время этот силуэт кажется одушевленным.

Он смотрит на мир словно жемчужина экспозиции

или покоритель подиума Haute Couture.

## С ВЫСОТЫ ПОЛОЖЕНИЯ



ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН



THE LAND ROVER EXPERIENCE

**АА Независимость**, Москва, Ленинградское ш., 5а, тел. (095) 785-48-08  
**Автопассаж-М**, Москва, Варшавское ш., 138 А, тел. (095) 363-95-95  
**Артекс**, Москва, ул. Б. Якиманка, д. 22, тел. (095) 238-92-44

**Муса Моторс**, Москва, 1-я Магистральная ул., 13, тел. (095) 785-11-11  
**Major**, Москва, 47 км МКАД, тел. (095) 737-89-99  
**Авто Прайм**, Санкт-Петербург, Полюстровский пр-т, 68а, тел. (812) 245-41-47

**Евросиб Сервис**, Санкт-Петербург, ул. Боровая, 55, корп. 3, тел. (812) 168-55-72  
**Автомир**, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 44, тел. (3432) 59-60-30  
**Автомобили Баварии**, г. Пермь, ул. КИМ, 75, тел. (3422) 65-64-00

**ЗАО Баварский Моторный Центр**, г. Новосибирск, Красный проспект, 184, тел. (3832) 25-58-45  
**ТрансТехСервис**, г. Набережные Челны, пр. Чулман, 111, тел. (8552) 53-61-65  
**ТрансТехСервис**, г. Казань, пр. Ибрагимова, 48, тел. (8432) 42-68-11





[www.landrover.ru](http://www.landrover.ru)



[www.landrover.ru](http://www.landrover.ru)



нет, а негодяи уже выстраиваются к тебе в очередь. Но и бросаться в гущу событий очертя голову тоже ни к чему. Нужно ли тратить свой запас нервных клеток на крик, ругань и рукоприкладство или лучше приберечь их для более подходящего случая? Решение принимаем по обстоятельствам.

## В СУПЕРМАРКЕТЕ

- **Что происходит?** Ты приобрел упаковку мороженого. Зато пенсионерка в жутких розочках заполнила свою тележку снедью до отказа. По воле рока, очередь в кассу она заняла прямо перед тобой.
- **Важно ли это?** Одно мгновение — и твоя «Джамокка» с миндалем превратится в отвратительную липкую жижу, а еще ты собирался отвезти на дачу надувной бассейн.
- **Нужно ли выходить из себя?** А что еще делать в очереди?
- **Исправит ли это ситуацию?** Тележка — неплохое орудие расправы. Хотя, возможно, то, что ты хочешь сделать, до сих пор преследуется законом.
- **Есть ли другой выход?** Если ты отрицательно ответил на предыдущие вопросы, просто расслабься. Если нет — включи фантазию. Представь, что все пенсионерки в жутких розочках созданы, чтобы подпортить тебе жизнь. Подумай, как тяжело им было спланировать сегодняшнюю акцию. Следить за тобой в течение месяца, ждать с самого утра твоего появления в супермаркете. Непростая у них работа.
- **Что получилось?** Пока ты размышлял над тяготами двойной жизни жутких розочек, дама неожиданно покинула очередь. Наверное, у нее сеанс связи с Центром. Как бы то ни было, кассир уже требует причитающуюся с тебя сумму, а путь к выходу свободен.

## НА РАБОТЕ

- **Что происходит?** Твой коллега куда-то спешил и попросил закончить работу за него. Он делает так регулярно. Ты, как обычно, отказался, но этот лентяй приберет для тебя несколько веских аргументов, в частности возвращение из командировки его любимой двоюродной бабушки.
- **Важно ли это?** Да, из-за таких паразитов дельные работники годами не получают повышения.
- **Стоит ли выходить из себя?** Чем больше работы ты за него сделаешь, тем меньше времени останется на исследование статистики НХЛ.
- **Исправит ли это ситуацию?** Да, но ты уже согласился ему помочь. Можно, конечно, поймать его у лифта и крикнуть, что у тебя тоже есть двоюродная бабушка и ее нужно встречать из булочной.
- **Есть ли другой выход?** Дело в том, что сказать «нет» можно по-разному. «Нет, я очень занят» и просто «Нет» — разные вещи. Отрицательный ответ, снабженный оправданием, оставляет агрессору возможность переубедить тебя. Например, он может сказать, что все это не к спеху, он, так и быть, подождет до послезавтра. А на простое «нет», как известно, и суда нет.
- **Что получилось?** Когда ты ответил столь односложно, коллега, поморгав, спросил о причинах. Вместо ответа ты многозначительно хмыкнул и продолжил игру в тетрис.

## НА ШОССЕ

- **Что происходит?** Ты движешься по крайнему левому ряду с предельной скоростью. И вдруг прямо за тобой появляется гибрид автомобиля с бронетранспортером и начинает отчаянно мигать фарами.
- **Важно ли это?** Цены на канцелярские скрепки растут, помидорную рассаду поел дождевик, а тут еще это. Если сейчас уступить, впору ставить на себе крест.
- **Нужно ли выходить из себя?** Если учесть что злость — это защитная реакция организма, то самое время.
- **Исправит ли это ситуацию?** Да, запросто. Ударь по тормозам и наблюдай в зеркало заднего вида за выражением лица этого отморозка.
- **Есть ли другой выход?** Неизвестно, чья машина пострадает больше. К тому же ты не знаешь, сколько этот парень

принял на грудь, прежде чем сесть за руль. А может, у него жена рождает? Или заднее сиденье завалено оружием.

- **Что получилось?** Ты перестроился в правый ряд, и этот Хаккинен умчался вдаль, продолжая мигать фарами. Через пять километров ты проехал мимо него, стоящего у обочины с пустой канистрой в руках. Ты остановился и одолжил ему бензина. На заднем сиденье оружия не оказалось — там лежал надувной бассейн, такой же, как у тебя.

## С ДЕВУШКОЙ

- **Что происходит?** Она заявила, что ее терпению пришел конец. Если ты не понимаешь почему, то с тобой вообще не о чем говорить. Попытки вступить в мирные переговоры наталкиваются на глухую стену враждебности.
- **Важно ли это?** Вы встречаетесь уже два года.
- **Нужно ли выходить из себя?** Ты ей не изменял, мимо всех блондинок, брюнеток и шатенок проходил зажмурившись и вовремя поливал ее любимый фикус. Может, проблема в ней самой? Может, черт с ней, в самом деле...
- **Исправит ли это ситуацию?** Во всяком случае, о фикусе ты скучать не собираешься.
- **Есть ли другой выход?** Ты сможешь прожить пару месяцев без регулярного секса, пылесоса и разговоров с ее мамой? В принципе, да... Но лучше все-таки разобраться, чем вызвана эта буря. Вспомни события прошлой недели. Совместный поход в театр, ужин при свечах. Мусор выносил, гулял с ее слюнтявым бульдогом. Вспомнил!
- **Что получилось?** Угораздило же тебя забыть про день рождения ее чебоксарской тети. А тетя не забывала тебя поздравлять с Днем пограничника! Срочно вспоминай имя-отчество — и к телефону.



## У ТЕБЯ ДОМА

● **Что происходит?** Вечерком к тебе заглянул сосед. У него кончились сигареты (кажется, ты говорил ему, что не куришь), ну и заодно решил поделиться жизненными проблемами и наблюдениями.

● **Важно ли это?** Да. Еще одного рассказа о том, как он лечил любимого пса от псориаза, ты не выдержишь.

● **Нужно ли выходить из себя?** Пора, он к тому же принес с собой фотоальбом с надписью «АЙ ЛАВ СОЧИ».

● **Исправит ли это ситуацию?** Надеюсь. Ты очень занятой человек и не закончил общаться в чате с некой Anjelica234, а на очереди еще пяток виртуальных красавиц. Но человек ты мягкий и будешь слушать, улыбаться и кивать, пока рот соседа не сведет судорога.

● **Есть ли другой выход?** Посмотри ему прямо в глаза и скажи: «Я сейчас очень занят. Чем могу помочь?» Наверняка сосед потеряет нить: «Э... у тебя закурить не будет? Ах, ну да, ты же не куришь — ну извини, я тогда в другой раз зайду».

● **Что получилось?** Ты произнес волшебные слова, не дожидаясь начала разговора с этим занудой. В итоге удалось узнать размер лифчика Lily15678 (она же Маша из Бибирево).

## ВО СНЕ

● **Что происходит?** Только что ты ловил рыбу на Клязьминском водохранилище вместе с Чингачгуком и Дженифер Лопес. И вдруг ты обнаруживаешь, что сидишь на своей кровати с телефонной трубкой в руке и, еле ворочая языком, говоришь «алло».

● **Важно ли это?** На часах 3.15. Уснуть тебе удалось только после сеанса медитации и двух таблеток феназепама, а на Дженифер был очень откровенный купальник — да и был ли?



## НА ДАЧЕ

● **Что происходит?** Жена решила приобрести небольшой, удобный и простой в употреблении мангал. Собирать его, конечно же, доверили тебе. В итоге осталось около десяти лишних деталей, а мясо съели мухи.

● **Важно ли это?** Этим \$200 можно было найти лучшее применение. Добавить еще \$3000 и поехать на чемпионат мира по футболу в какую-нибудь Сикоку, например.

● **Стоит ли выходить из себя?** Неужели ты, человек с двумя высшими образованиями и значком ГТО, не справишься с этой грудой металла? Можно ли поправить ситуацию? Шарахнуть кувалдой — и дело с концом. А затем сходить в сельпо, купить сосиски и отварить их на паяльной лампе.

● **Есть ли иной выход?** Отнести это сложное устройство обратно в магазин, попросить заменить его или собрать при тебе, а пока что, и правда, купить сосиски, разжечь костер и провести романтический вечер с песнями и подсчетом космических тел на небе.

● **Что получилось?** Все получилось.

● **Стоит ли выходить из себя?** Смотря кто звонит. Например, это может быть не слишком трезвый приятель, который просто хотел узнать, не спишь ли ты еще. «Ах, спишь, ну я завтра позвоню». О каком спокойствии может идти речь?

● **Можно ли поправить ситуацию?** Если уж проснулся, надо отбросить лексические ограничения и объяснить, во сколько нор-

мальные люди ложатся спать по понедельникам и как называются те, кто этого не знает. Потом придется принять еще две таблетки снотворного.

● **Есть ли иной выход?** Если это действительно звонит приятель, иного выхода быть не может. В такой час набирать твой номер позволено только твоей маме, любимой девушке и генеральному секретарю ООН.

● **Что получилось?** Звонила Дженифер Лопес, звала на рыбалку. Наверное, ты все еще спишь.

## В КИНО

● **Что происходит?** Ты сидишь в кинотеатре. Фильм вроде бы неплохой, но вникнуть в сюжет не представляется возможным. Дело в том, что на соседнем кресле сидит человек, который не знает, что мобильные телефоны в определенных случаях необходимо выключать.

● **Важно ли это?** Хотелось бы все-таки насладиться кинематографическим искусством.

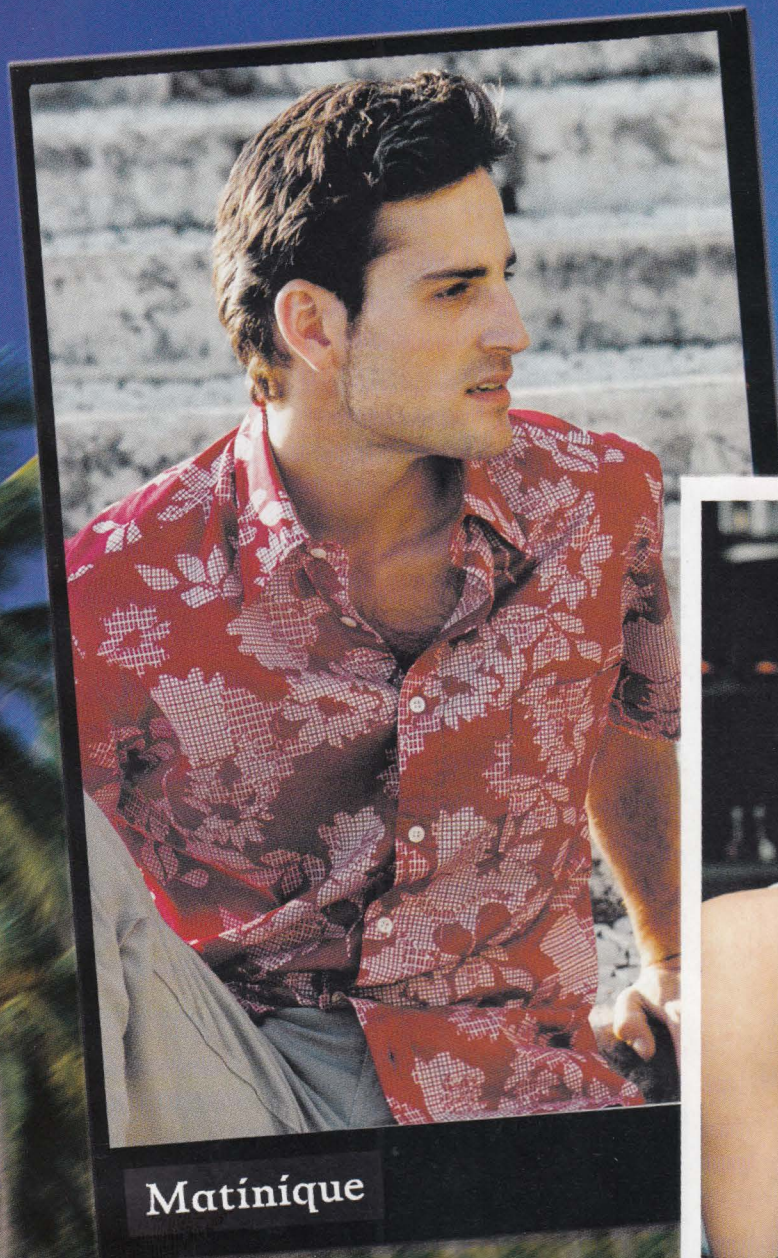
● **Стоит ли выходить из себя?** Можно, конечно, подождать, пока это сделает кто-нибудь другой. В конце концов рядом с этим нарушителем тишины сидишь не ты один. Так, посмотрим: очкарик допризывного возраста, гуманитарная старушка и спутница этого негодяя. Видимо, придется брать инициативу в свои руки.

● **Можно ли поправить ситуацию?** Необходимо дождаться следующей трели и тут уж высказать, куда, по твоему мнению, ему следует засунуть его телефон.

● **Есть ли иной выход?** А кстати, спроси — может, он просто не в курсе, что на этой модели предусмотрен виброзвонок? Если заодно рассказать ему и о других опциях, это наведет его на мысль, что монотонный голос тоже сильно отвлекает от перипетий сюжета.

● **Что получилось?** Слава Богу, у него сел аккумулятор. ■





Matinique



InWear

*InWear*

Matinique

## ИСКУССТВО СОЧЕТАНИЯ

ВНИМАНИЕ – КОНКУРС! ПОДРОБНОСТИ В ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНАХ МОСКВЫ.

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – СКУТЕР **italjet**  
moto

МОСКВА: ул. Тверская, д. 6; Новый Арбат, д. 11, стр. 1, тк «Валдай Центр»; ул. Шереметьевская, д. 60 «А», тк «Рамстор»; ул. Петровка, д. 2, тк ЦУМ.  
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: Невский пр-т, д. 20; Московский пр-т, д. 3. ЕКАТЕРИНБУРГ: ул. Посадская, д. 28 «А», тк «Мытный двор». КАЛИНИНГРАД: пр-т Мира, д. 39.  
 СТАВРОПОЛЬ: ул. Дзержинского, д. 131, тк «Нестеров». СОЧИ: ул. Воровского, д. 22. БАРНАУЛ: ул. Ленина, д. 53.  
 КРАСНОДАР: ул. Новороссийская, д. 2А. ОМСК: ул. Карла Либкнехта, д. 11, тк «Пять Звезд».

По вопросам открытия магазинов: офис в Москве тел./факс: (095) 933 3752

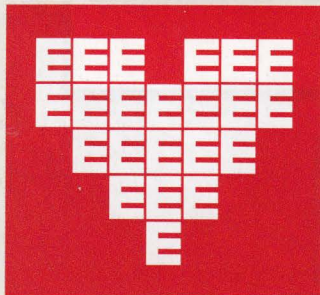
www.inwm.ru

товар сертифицирован



# Все, что надо знать про... ВИТАМИН Е

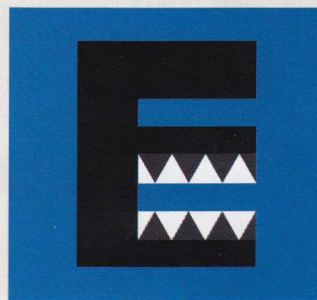
Витамины вообще полезны, но этот... Согласно новейшим исследованиям, без витамина Е мы бы только и делали что страдали от ОРЗ, рака простаты (куда без него?), повышенного уровня сахара и импотенции. Прочешь эту содержательную статью ты бы тоже не смог — катаракта бы помешала.



## ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Перед походом в Макдоналдс (если уж этого нельзя избежать) рекомендуем позаботиться о своей безопас-

ности. Исследование, проведенное в Мичиганском университете, показало, что прием 800 мг витамина Е и 1000 мг витамина С перед жирной едой понижает риск инфаркта. У мужчин старше сорока лет, употреблявших 100 единиц витамина Е в день, риск сердечных заболеваний снижался на 37%. Причина в том, что витамин Е нейтрализует свободные радикалы в тканях.



## ОТ РАКА

Исследователи полагают, что, разрушая свободные радикалы, витамин Е защищает ДНК от повреждений — тех самых, которые ведут к появлению злокачественных опухолей.

- Проведенное в Финляндии исследование показало, что ежедневный прием 50 единиц витамина Е на протяжении пяти-восьми лет снижает угрозу рака простаты на 32%.

- Регулярное употребление витамина уменьшает риск рака легких на 45% (исследование проведено

## Где купить



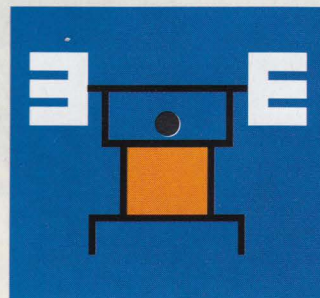
Витамин Е продается в любой аптеке без рецепта. Он входит во все мультивитаминные препараты. В минимальных количествах. То есть его там ровно столько, чтобы спасти тебя от авитаминоза и прочих напастей. Можно также обмазаться витамином снаружи — он содержится в большинстве средств по уходу за кожей лица до или после бритья. Правда, никакие кремы не заменят его приема внутрь.



на группе из 800 некурящих мужчин).

- Доказано: чем больше в крови витамина Е, тем меньше вероятность заболеть раком прямой кишки.

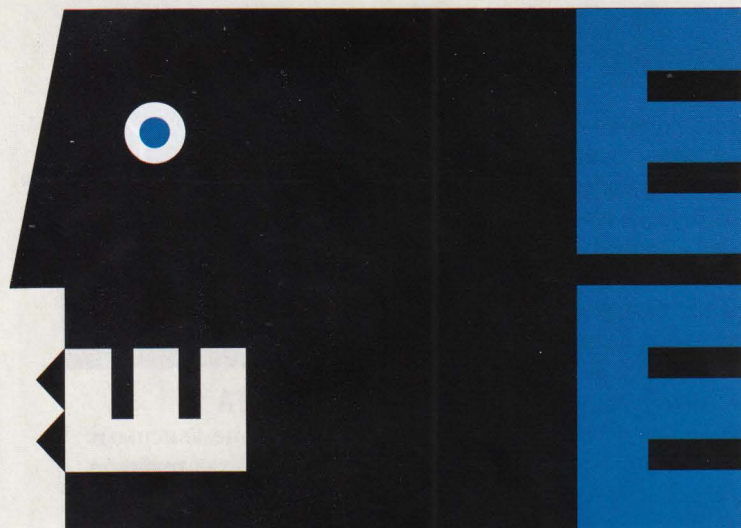
- Ежедневный прием витамина Е снижает риск рака полости рта и гортани.



## ОТ БОЛИ В МЫШЦАХ

Если ты, наконец, решил наверстать упущенные годы и за одну-две тренировки стать похожим на Шварценеггера (хотя бы с высоты птичьего полета), то единственным немедленным результатом будет боль в мышцах.





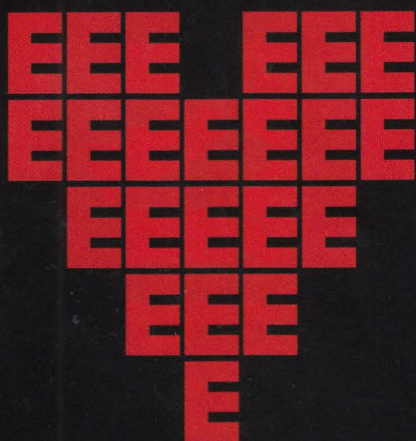
Е—да!



Витамин Е можно найти не только в аптеке, но и в разных вкусных штуках.

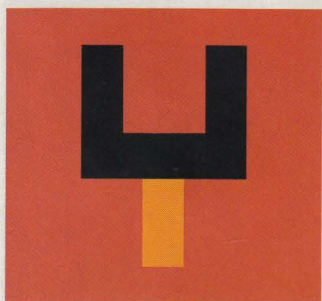
Количество витамина Е в 100 г продукта:

- Семечки подсолнечника .....38 мг
- Миндаль .....24 мг
- Проростки пшеницы ..22 мг
- Грецкие орехи .....19 мг
- Кешью .....11 мг
- Креветки .....6 мг
- Батат .....5 мг
- Нут (турецкий горох) ....3 мг
- Лосось .....1,6 мг
- Коричневый рис .....0,8 мг



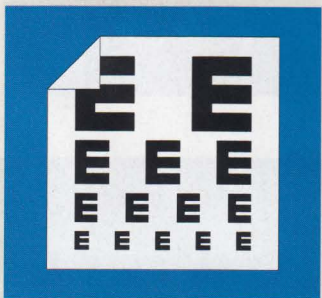


Снять ее поможет доза витамина Е. Министерство здравоохранения США провело исследование среди начинающих посетителей тренажерных залов и установило, что 800 единиц витамина Е надежно защищают от мышечных болей. К тому же, как доказали немецкие ученые, чересчур интенсивные упражнения могут привести к повреждению ДНК мышечных клеток. Но витамин Е и тут стоит на страже.



### ОТ ИМПОТЕНЦИИ

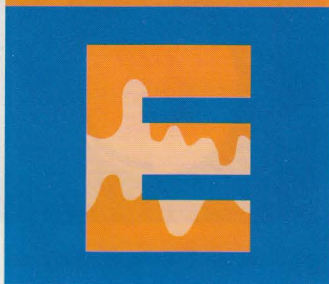
Витамин Е предохраняет ткани пениса от возрастных изменений. Так что своевременно потратившись на банку поливитаминов, ты сэкономишь на виагре.



### ОТ КАТАРАКТЫ

Опять эти свободные радикалы. Кроме всего прочего, они повреждают молекулы белков, отвечающих за прозрачность хрусталика глаза. В результате — катаракта. Среди 660 испытуемых старше 40 лет самый высокий риск катаракты (в два раза выше среднего) наблюдался в под-

### Радикалы: политический портрет



Свободные радикалы — главные виновники множества недугов: ослабления иммунитета, потери эластичности тканей, накопления ошибок в генах. По природе эти радикалы — химически активные моле-

кулы, которые бесцельно болтаются по организму и от нечего делать все портят. Больше всего это похоже на поведение твоего знакомого, который пришел на вечеринку без приглашения, напился, лез в разговор с дурацкими шутками и портил всем вечер. Тогда дело кончилось тем, что его выставили за дверь. В организме эту неприятную обязанность выполняют антиоксиданты. К антиоксидантам относятся аскорбиновая кислота и каротин, но главный из них, по мнению ученых, — витамин Е.

группе с низким содержанием в крови витамина Е. Эти сведения опубликованы Институтом Джона Хопкинса (США).



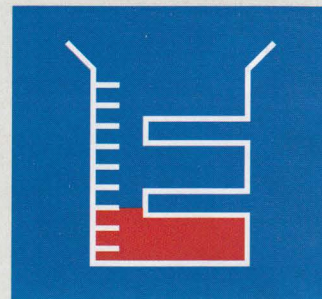
### ОТ ПРОБЛЕМ С ИММУНИТЕТОМ

Свободные радикалы подавляют активность лимфоцитов — клеток крови, отвечающих за иммунитет. А витамин Е разрушает свободные радикалы. Вывод? Витамин Е должен подстегивать иммунитет. И правда: ежедневные 400 единиц усилили активность лимфоцитов испытуемых 30-летних мужчин на 58%. А у тех, кому за 65, результат был еще более значительным — лимфоциты заработали вдвое активнее.



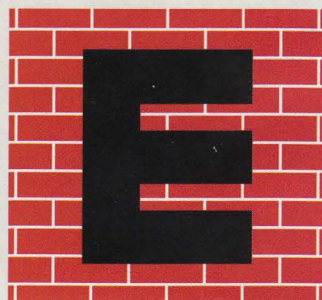
### ОТ МАРАЗМА

Если ты не забываешь принимать витамин Е, то не забудешь и про все остальное. Как установили ученые Колумбийского университета, у пожилых пациентов, которые принимали 2000 единиц в день, разрушение клеток головного мозга замедлялось на 25%. Причина — опять же в свободных радикалах, которые витамин Е безжалостно истребляет. К сожалению, такие высокие дозы небезопасны. Ученые, однако, утверждают, что при регулярном приеме порцию можно снизить до 400 единиц в день — тогда витамин Е будет достигать нужной концентрации в организме постепенно.



### ОТ ДИАБЕТА

У инсулинонезависимых диабетиков, как правило, в крови меньше витамина Е и, соответственно, больше зловердных радикалов. Группа диабетиков-добровольцев принимала 900 единиц витамина ежедневно на протяжении четырех месяцев. Результат — повышение активности инсулина и более эффективное удаление глюкозы из кровотока.



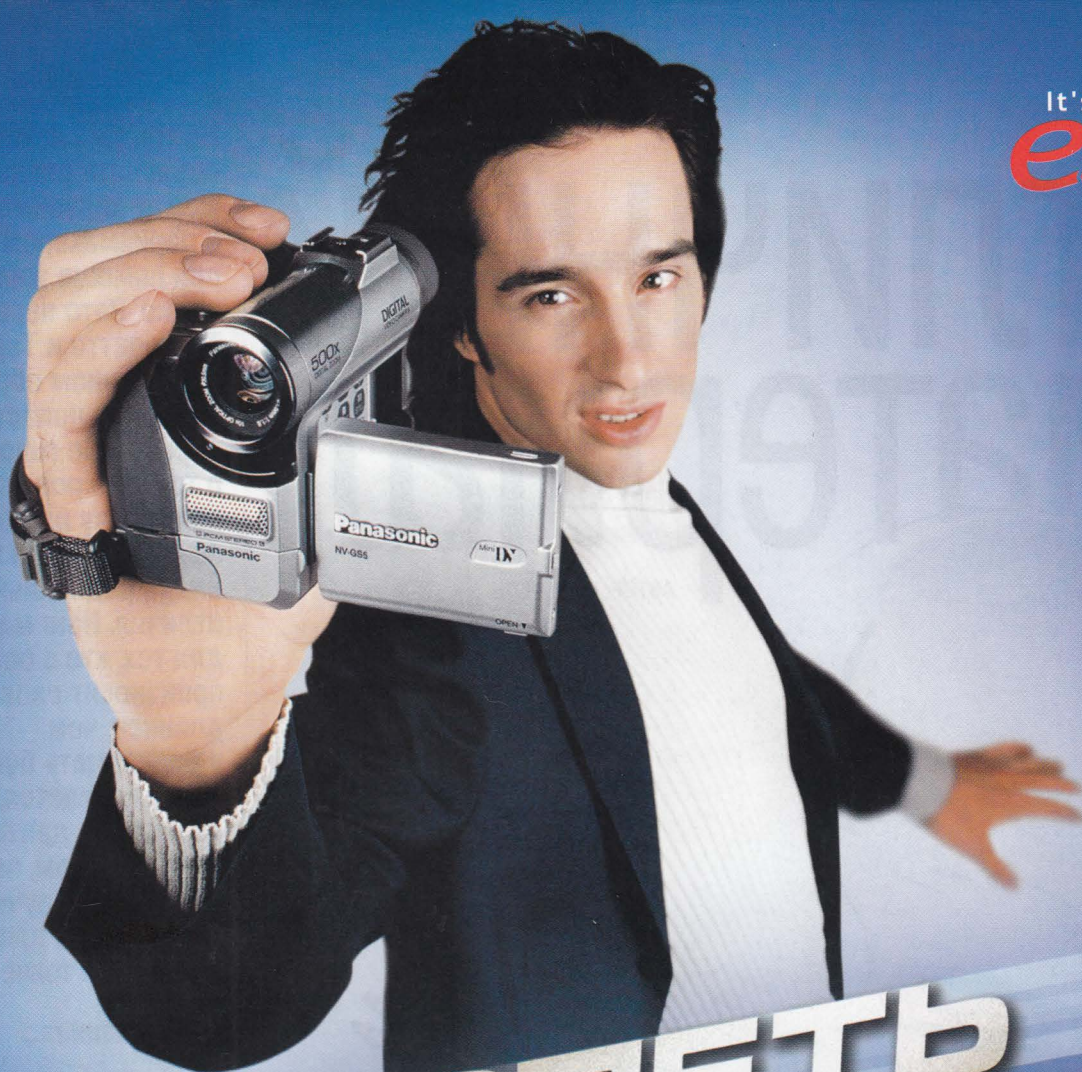
### ОТ СПИДА

Тот же Институт Джона Хопкинса на протяжении девяти лет исследовал группу ВИЧ-инфицированных мужчин. Оказалось, симптомы СПИДа развивались медленнее у тех пациентов, в крови которых концентрация витамина Е была выше. **МН**

1 мг витамина Е соответствует 1,5 международным единицам (IU, или ME). В одной единице 0,67 мг. Иногда количество витамина измеряют в минимальных дневных дозах (МДД).  
1 МДД = 10 мг = 15 ME



It's a New Style.  
**e.cam**



# УСПЕТЬ ЗА 1,5 СЕКУНДЫ

Новые компактные цифровые  
видеокамеры с "быстрым стартом".



**NV-GX7EN**

- Функция "быстрый старт"
- Технология MPEG4 Internet Movie
- Возможность подключения к порту USB
- Объектив Leica Dicomar
- МЕГА пиксельная PZS-матрица
- Технология точной цветопередачи Pure Colour Engine
- Вспышка Free-Style



**NV-GS5EN**

- Функция "быстрый старт"
- Технология MPEG4 Internet Movie
- Возможность подключения к порту USB
- Цветная ночная съемка
- Функция записи речи на карту памяти SD

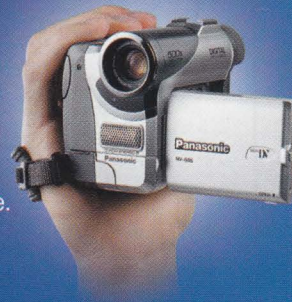


**NV-GS3EN**

- Функция "быстрый старт"
- Цветная ночная съемка
- Прогрессивная фотосъемка
- Суперстабилизатор изображения
- DV вход/выход
- Аналоговый вход/выход

Интересная ситуация возникает внезапно.  
Успеваете снять ее?

Камера готова к съемке  
через 1,5 секунды  
после включения.  
Это "быстрый старт".  
Это новейшие технологии  
в сверхкомпактном корпусе.



Подробности о моделях  
и технологиях на сайтах:

[www.panasonic.ru](http://www.panasonic.ru)  
[www.sdcard.ru](http://www.sdcard.ru)

# Panasonic



# Отличный материал

АВТОР: ОТТЕ ПЕЛЬ



Не так уж сложно объяснить разницу между херувимом и парикмахером, особенно при помощи армянского радио. Зато перепутав Тинторетто и Тарантино в приличном обществе, рискуешь попасть впросак. Не говоря уж о том, что родственные по смыслу или близкие по звучанию вещи могут иметь радикальные отличия. Наш материал — для тех, кто с опаской произносит слова длиннее, чем в двенадцать букв, и задумывается, можно ли назвать дантиста стоматологом, не опасаясь получить в зубы. Ну, и для всех остальных тоже.

В чем разница...

## ...между витаминами и минералами

Витамины — органические компоненты пищи, которые нужны человеку позарез, но в небольших количествах. Минералы — это сокращенное название минеральных веществ, которые тоже жиз-

## ...между офтальмологом, оптометристом и оптиком?

Офтальмолог (он же окулист) — это врач, который исследует и лечит глаза, что включает проверку не только остроты зрения, но и состояния глазного дна, роговицы и прочих составляющих этого органа. Среди офтальмологов, соответственно, есть терапевты и хирурги. Оптометрист — относительно новая профессия, он занимается только измерением остроты зрения для подбора очков или контактных линз и практикует при хороших «Оптиках». Там, кроме него, работают еще и оптики — то есть специалисты по изготовлению линз и очков. Впрочем, оптиками могут называться и физики соответствующей специальности, а также все, кто связан по роду деятельности с телескопами, фотообъективами и прочей оптикой.



ненно необходимы в питании. Некоторые из них (которых надо совсем немножко) называют микроэлементами. В природе минеральные вещества входят в состав всяких камней, например известняка или молибденовой руды, а витамины содержатся только в разных представителях флоры и фауны. В аптеке и то и другое продается в виде таблеток.

### ...между IMХО, сабж, зы и LOL

Всем новообращенным пользователям Интернета рано или поздно приходится сталкиваться с этими загадочными словосочетаниями. Ими с понтом украшают свою речь более опытные собеседники по чатам и форумам. IMХО, а точнее IMHO — сокращение английского словосочетания *in my humble opinion*, то есть «по моему скромному мнению». Встречается в сочетаниях типа «IMХО, «Властелин колец» — полный отстой». Или даже «Но это сугубое имхо». Есть несколько вариантов перевода этой аббревиатуры на русский язык, самый популярный: «имею мнение, хрен оспоришь». LOL — *lots of laughter* — означает «помираю со смеху», может заменяться значком :))))), который символизирует улыбающуюся много раз рожу, повернутую на 90°. У слов «сабж» и «зы» происхождение отечественное и восходит к временам, когда отдельные избранники общались по старинной сети Фидонет. Сабж — от английского *subject*, то есть тема сообщения. Например, приходит письмо с темой «Фольксваген 1996 года в хорошем состоянии, пробег 25 тыс. по Европе», а в самом письме написано: «Продам сабж за смешные деньги» — стоит задуматься. А «зы» — это просто P.S., постскриптум (автору было лень переключать клавиатуру в режим латиницы).

### ...между народной, традиционной, нетрадиционной и просто медицинской

В этой терминологии существует большая путаница. Народная медицина — это скорее не направление медицинской деятельности, а вполне почитаемый обычными врачами свод советов полоскать горло шалфеем и есть чеснок при простуде. Если же тебе советуют пить пареную урину, дело пахнет нетрадиционной (альтернативной) медициной. Последняя включает в себя огромное количество загадочных действий, которым подвергает себя определенный сорт больных, большинство из которых тещи. Разброс — от шаманизма и снятия загадочного венца безбрачия до вполне уважаемых и эффективных методик вроде гомеопатии и хиропрактики (костоправства). Традиционная медицина, как ни странно, может считаться подгруппой нетрадиционной медицины. Ее особенность — в вековой преемственности. Некоторые направления уважаемы врачами — это относится, например, к китайскому иглоукалыванию (и не относится древнему обычаю племени чики-пуки лечить мозоли сырой печенью поверженного врага). А медицина — это то, что в хорошей платной поликлинике.

### ...между вибратором и фаллоимитатором

Фаллоимитатор (он же дилдо) — сексуальная игрушка, более или менее натуралистично имитирующая мужской половой орган. Вибратор — примерно то же самое, но с моторчиком.

### ...между поваренной солью, морской солью и пищевой содой

Поваренная соль может быть йодированной и нет, а также разной степени помола. Чаще всего именно ее используют при готовке. Для любителей изысканной кухни в продаже есть морская соль — очищенная, разумеется. В отличие от обычной соли, у нее чуть горьковатый вкус, она вообще более соленая. Морской оттенок придает особый вкус орешкам в баре. Сода —  $\text{NaHCO}_3$  — частенько добавляется производителями в продукты, на которых стоит маркировка «не содержит соли». При неосторожном употреблении может спровоцировать скачок артериального давления так же, как и соль.

### ...между липовым медом и медом из липы

«Липовый», иначе говоря, фальсифицированный мед, может быть двух видов — откровенной липой, то есть патокой, которую ушлые медовары изготовили без пчел, а может быть малополезным продуктом, который хотя и мед, но неправильный. Его делали неправильные пчелы при содействии неправильных пчеловодов, кормивших улей сплошным сахарным сиропом. Другое дело — мед, который сделан по правилам, в результате трудоемкой обработки цветущей липы. Такой мед — прекрасный ресурс фруктозы и всяких витаминов и биологически активных веществ.

Чтобы отличить фальшивку, специалисты советуют растворить ложку меда в дистиллированной воде. Посторонние примеси выпадут в осадок или всплывут. А если капнутый в раствор меда йод посинеет, а уксус вспенится, значит, в мед (а скорее, в сахарный сироп) добавили муку, крахмал или мел. Натуральный мед на вкус всегда терпкий, его сладость саднит горло, вызывает желание поскорее выпить воды.

### ...между глаголами «пользовать» и «использовать»

Еще недавно глагол «пользовать» звучал полным анахронизмом, потому что употреблялся разве что в литературе позапрошлого века и означал «лечить»: «Кто пользует корнета Оболенского? — Полковой лекарь, ваше сиятельство!» В наши дни, по-видимому, из-за возникновения слова «пользователь», старый глагол ожил и поменял значение. Теперь нередко говорят: «А мы 95-й бензин пользуем». Звучит на слух грамотного человека совершенно дико, тем более что существует слово «использовать». Вот его и пользуй. ➤



### ...между газированной водой, содовой и тоником

Газированная вода — это  $H_2O$  плюс  $CO_2$ . Проще говоря, ее наполнили углеродом. Эта нехитрая операция когда-то легко осуществлялась в домашних условиях при помощи сифона. Правда, к нему надо было покупать баллончики, которые к тому же часто оказывались бракованными. Сейчас этим никто не мается, потому что газированной воды в любом ларьке — залейся. Содовая — это газировка в американском фильме или в шпионском романе. В тоник, помимо газа, добавляется лимон (или лайм) и хинин. Кстати, это сочетание отлично помогает при малярии.

### ...между кремом от загара и кремом для загара

Крем от загара, а точнее от вредного воздействия солнца, — это защитный крем, задача которого фильтровать УФ-лучи. Он бывает разной степени защиты и рассчитан на разные типы кожи: от бледной, которая легко получает ожог, до смуглой, которая легко загорает. В солнечную погоду, особенно на юге, каждому надлежит им пользоваться. А для повышения бронзовелости можно в любое время года использовать крем для искусственного загара.

### ...между схватками и потугами

Это разные стадии родовой деятельности. Схватки сопровождают процесс раскрытия шейки матки, потуги — изгнание ребенка наружу. И то и другое — удовольствие ниже среднего. Схватки обычно длятся много часов и постепенно нарастают: примерно от «ой, мамочки» до «сейчас я сдохну!» В это время женщина может только пытаться расслабиться, потому что силы ей понадобятся, когда начнутся потуги. В это время врач и акушерка начинают кричать ей то «тужься!», то «не тужься!», в зависимости от текущего момента. Многим женщинам этот период кажется менее тяжелым, поскольку он короче и требует от нее активного участия, которое отвлекает от боли.

### ...между простатой и святой простотой

Простата — это железа, отвечающая за производство семенной жидкости. Святая простота — это когда ты этого не знаешь.

### ...между шашлыками и барбекю

И то и другое предполагает приготовление и поглощение жареного мяса на открытом воздухе, только первое — с кавказским акцентом, а второе — с техасским. Шашлык — это исключительно куски мяса, лука, иногда овощей, в крайнем случае осетрины, нанизанные на шампуры. Кулинарный процесс обычно окружен ореолом священнодействия, и настоящие шашлычные спецы могут отстаивать преимущества укусного или, наоборот, винного, помидорного, лимонного или еще какого маринада вплоть до серьезных разборок. Барбекю — более расслабленная процедура и не ограничивается маринованным мясом, в ход идут сосиски, куриные ноги, бифштексы, акульи стейки — и никто не протестует. Приготовление как шашлыка, так и барбекю, традиционно считается мужским делом. А на разогревание вчерашних котлет на сковородке эта мужская обязанность не распространяется.





### **...между Penne, Rigatone и Ziti**

Это все названия макаронных изделий, которые ты можешь встретить в меню итальянского ресторана или на соответствующей полке в супермаркете. Итальянцы так любовно относятся к пасте, что придумали не только разные названия для гребешков, рожков и бантиков, но и среди отдельных групп выделили подвиды. По форме перечисленные изделия представляют собой косо срезанные трубочки разного размера. Penne — самые мелкие, они предназначены для легких соусов. Rigatone — самые крупные, они для более жирных и тяжелых подлив. Ziti — средние, ешь с чем хочешь.

### **...между бренди и коньяком**

Бренди — алкогольный напиток высокой крепости, приготовленный путем перегонки виноградных спиртов. Его следует пить медленно и вдумчиво. Коньяк — алкогольный напиток высокой крепости, приготовленный путем перегонки виноградных спиртов в определенном местечке во Франции, по стечению обстоятельств носящем название Коньяк. Его следует пить медленно и вдумчиво, с сознанием собственной значимости. Напиток со звездочками, который производится в Армении и Азербайджане, французы требуют называть бренди. Совсем сбрендили!

### **...между томограммой и ЯМР (ядерным магнитным резонансом)**

Компьютерная томограмма представляет собой серию снимков той или иной части тела под разными углами, которую обрабатывает специальная программа. ЯМР — это один снимок, сделанный при помощи электромагнитных волн.



### **...между мулом и лошаком**

И тот и другой — результат порочной страсти между длинноухим и шелкогривым представителями непарнокопытных. Мул рождается от внебрачной связи кобылы и осла, он больше похож на маму и ростом повыше. Лошак происходит от ослицы и жеребца, по виду ближе к ослиной родне. Это один из редких удачных видов скрещивания двоюродных родственников среди млекопитающих. Правда, размножаться эти гибриды не могут, поскольку от природы бесплодны.

### **...между виадуком и акведуком**

Акведук — изначальное значение «водопровод» — это мост через любую водную поверхность. Виадук — от лат. via (дорога, путь) и ducere (веду) — сооружение мостового типа, возводимое на пересечении дороги с глубоким оврагом, ложиной, горным ущельем и т.п.

### **...между гололедом и гололедицей**

Гололед — это когда увеличивается шанс получить по голове чудовищных размеров сосулькой. Гололедица — это когда тебе грозит «шел-упал-очнулся-гипс». Часто голый лед подстерегает одновременно сверху и снизу. Так что зимой ходи осторожно, но не по стеночке.

### **...между диафрагмой и экспозицией**

Экспозиция — это время, на которое приоткрывается шторка объектива при фотографировании. Диафрагма — это ширина, на которую она приоткрывается. В эпоху настоящих фотоаппаратов эти величины надо было выставлять вручную, согласуясь с чувствительностью пленки и хитро применяя специальный приборчик — экспонометр, который очень приятно пах кожей, металлом и еще чем-то особым, фотографическим. Обладатели мыльниц или цифровых камер этими знаниями могут не заморачиваться.

### **...между дантистом, ортодонтом и мастодонтом**

Дантист — более модное название стоматолога — лечит и чистит нужные или удаляет уже бесполезные зубы. Он также отвечает за состояние твоих десен. Ортодонт — специалист по эстетической хирургии, он занимается исправлением прикуса или кривых зубов. Мастодонт имеет к зубам самое отдаленное отношение — это крупное ископаемое животное, внешне напоминающее слона.



### ...между консультантом-диетологом и диетологом

Если консультант-диетолог носит значок «Хочешь похудеть? Спроси меня как!» или пишет объявления «Похудеть навсегда. Дорого», то скорее всего, его профессионализм недалеко ушел от уровня тети Даши, которая говорит, что от крутых яиц в желудке образуется янтарь. Тетя Даша в каком-то смысле честнее, потому что не стремится впарить тебе очередную сено-солому под видом тайской таблетки счастья. А настоящий диетолог — это квалифицированный специалист, чаще всего врач, который расхлебывает потом рекомендации тети Даши и лечит твою наркотическую зависимость от снадобий консультанта.

### ...между психологом, психотерапевтом, психоаналитиком и психиатром

Психолог — общее название для ученых ряда направлений, исследующих высшую нервную деятельность человека. Так же называют специалистов, которые консультируют по разным вопросам, относящимся к социальной деятельности людей (например, наем на работу, координация командных усилий, разрешение конфликтов, профориентация). Психотерапевты могут иметь медицинское или психологическое образование. Их работа — чаще всего индивидуальные консультации, к ним обращаются за помощью в моменты душевных кризисов, депрессивных состояний, в период реабилитации. Назначать медикаментозное лечение может только врач-психотерапевт. К милиции оно никакого отношения не имеет, а сводится к приему разных скучных препаратов. Психоанализ — особое направление в психотерапии, чаще всего это длительное общение, во время которого аналитик исследует особенности развития клиента, начиная с раннего детства или даже внутриутробного периода. Психиатр занимается отклонениями от нормального психического поведения (навязчивыми фобиями, неврозами, тяжелыми депрессиями).

### ...между болезнью Паркинсона и болезнью Альцгеймера

Болезнь Паркинсона, или дрожательный паралич, проявляется обычно в пожилом возрасте и у мужчин встречается существенно чаще, чем у женщин. Поначалу больных чаще всего беспокоят скованность, дрожание, замедленность движений и их ограниченность, нарушения равновесия и походки. По мере развития болезни, особенно если ее не распознали и не лечат специальными лекарствами, больному все тяжелее себя обслуживать, самые элементарные движения вызывают затруднение. Причиной этой болезни считаются изменения в клеточной структуре мозга, из-за чего нарушается выработка гормона дофамина. Болезнь Альцгеймера, или старческое слабоумие, тоже вызвана дегенеративными изменениями в тка-

нях головного мозга, которые проявляются в прогрессирующем снижении интеллекта. Симптомы болезни Альцгеймера многообразны. В их числе постепенное снижение памяти и внимания, нарушение процессов мышления и способности к обучению, дезориентация во времени и пространстве, затруднения при подборе слов, трудности в общении, изменения личности. Слабоумие постепенно прогрессирует, приводя в конечном итоге к тому, что больной полностью утрачивает способность к самообслуживанию.

### ...пищевая аллергия и непереносимость пищи

Если еда вызывает у тебя аллергию, это означает, что твоя иммунная система при столкновении с этой пищей начинает вырабатывать антитела. Это выражается в кожных высыпаниях, астматических приступах и других симптомах. Кстати, даже вид некоторых продуктов может спровоцировать у аллергика приступ. А пищевая непереносимость не связана с иммунной системой. Она означает, что данный продукт не может эффективно перерабатываться в твоём организме. Скажем, при непереносимости лактозы стакан молока может вызвать вздутие желудка, газы, боль в животе. Так что это не похмелье, это непереносимость настойки «Праздничная» Калезинского винзавода.

### ...между надписями virgin и extra virgin на этикетках оливкового масла

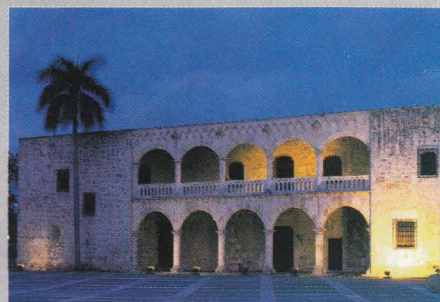
Extra virgin — масло первого отжима оливок, наиболее душистое — оно используется в салатах и соусах. Virgin — масло второго отжима, оно дешевле, но обладает всеми полезными качествами оливкового масла. Кроме того, на нем лучше жарить, оно не такое пахучее. ■







Здесь я чувствую себя свободным



Здесь Вас ждет нечто большее,  
чем жаркое солнце Карибского моря.  
нечто большее,  
чем золотые пески пляжей,  
нечто большее,  
чем зажигательный ритм меренге.  
Здесь царит покой, ощущается биение жизни,  
чувствуется ход истории.  
Здесь живут жизнерадостные люди,  
и слышатся звуки девственной природы.

Все радости жизни ждут Вас  
в стране полной впечатлений.



**Доминиканская Республика**  
Страна - полная ощущений





# Разбейся в яичницу для потомков

Лучшее противозачаточное средство, как известно, — лимон, который нужно съедать каждый раз вместо того, чтобы заниматься сексом. Аналогичным действием обладают многие продукты питания. Но мы сейчас о другом. Возможно, именно теперь тебе вдруг захотелось передать свой бесценный генетический материал следующему поколению homo sapiens, и ты временно удалил упаковку презервативов из своей спальни. И как назло, когда надо, у тебя ничего не получается. Не спеши бежать к врачу. Лучше попробуй съесть что-нибудь до, после или даже во время секса. Съесть мы тебе предлагаем как раз то, что скорее всего приблизит долгожданный момент отцовства. Вопреки расхожему мнению в капусте дети не содержатся.





## Ужин вдвоем

Прежде чем использовать кухонный стол для упражнений в духе камасутры, приготовь на нем что-нибудь вкусное. Например, лосося. В одной порции лосося весом 170 г (с коричневым рисом) содержится 90 мкг селена. Именно столько, сколько требуется, чтобы твои сперматозоиды шустрее плыли к своей цели. Ученые ежедневно давали группе из 64 испытуемых мужчин либо 100 мкг селена, либо плацебо (пустышку). Через 12 недель сперма тех, кто получал селен, была на 40% активнее.

Опыты на грызунах показали, что дефицит селена способен вызывать бесплодие у самок. Конечно, у человека все сложнее, чем у грызунов (даже если вы порой называете друг друга мышками и зайчиками). Но достоверно известно, что недостаток селена у беременных женщин может быть причиной выкидыша. Селен обладает свойствами антиоксиданта и предохраняет клетки зародыша от повреждений.

### Стейк из лосося, запеченный с медом и горчицей

#### ● Что берем

Два стейка из лосося (2 x 170 г)  
55 г меда

2 ст. ложки горчицы

1 ст. ложка мелко нарезанного лука  
пол чайной ложки сухого укропа  
225 г коричневого риса (отварить)

● Как готовить Разогрей духовку до 200°C. Слегка смажь противень маслом и положи на него стейки. Смешай мед, горчицу, лук и обмажь рыбу снаружи. Посыпь укропом и запекай в течение 20 минут. Подай с коричневым рисом.

● В одной порции: 772 ккал, 43 г белка, 94 г углеводов, 25 г жиров.

## Перекус в антракте

Ночь коротка, а время дорого. Соедини кусок хлеба и кусок мяса — получится бутерброд. Один бутерброд съешь сам, другим угости подругу. В 100 г говядины примерно 30 г белка. «Первый вопрос, который я задаю женщине, жалующейся на бесплодие: достаточно ли вы едите белковой пищи? — говорит доктор Рон Фейнберг. — А второй вопрос: достаточно ли белковой пищи ест ваш партнер?»

Имей в виду: мясо должно быть именно мясом, а не соевым заменителем для вегетарианцев. Соя не улучшает качество спермы. В ней содержатся фитоэстрогены — растительный аналог женского полового гормона, — которые несут организму приказ прекратить выработку спермы.

### Бутерброд с ростбифом

#### ● Что берем

220 г жареной говядины или ростбифа  
2 булочки с отрубями

● Как готовить Разрежь булочки и положи мясо внутрь. Если резать некогда — можно и сверху.

● В одной порции: 329 ккал, 30 г белка, 34 г углеводов, 8 г жиров.

## Завтрак в постели

Заставь себя первым вылезти из-под одеяла и приготовь испанский омлет. Ученые из Техасского университета доказали, что у мужчин, ежедневно принимающих 200 мг витамина С — как раз столько содержится в одной порции омлета, — количество сперматозоидов повышается. Кроме того, витамин С — антиоксидант. Согласно мнению сексопатологов, этот витамин защищает сперматозоиды от повреждения и предотвращает их склеивание. В результате вероятность встречи с яйцеклеткой повышается. А вот кофе в постель лучше не подавать или уж приготовить декофеинизированный. Проведенное в Дании исследование показало, что у женщин, выпивающих в день две-три чашки кофе, вероятность беременности на 37% ниже, чем у тех, кто ограничивает себя единственной чашкой. Кофеин усиливает выработку гормона пролактина — антагониста беременности.

### Испанский омлет

#### ● Что берем

4 больших яйца

4 ст. ложки обезжиренного молока

1 большая луковица (измельчить)

1 красный сладкий перец

140 г рубленой ветчины

85 г тертого сыра чеддер

85 г готовой приправы «сальса»

● Как готовить В небольшой тефлоновой сковородке поджарь лук, перец и ветчину. Переложи смесь на тарелку, а на сковородку разбей яйца и добавь молоко. Поставь на огонь и взбивай, пока смесь не загустеет. Затем помести в середину ветчину, лук и перец, посыпь сыром и сложи омлет пополам. Полей сальсой, раздели на две порции и неси в постель.

● В одной порции 340 ккал, 35 г белка, 14 г углеводов, 16 г жиров. ■■■







# В СТА МЕТРАХ ОТ ПЛЯЖА

ФОТОГРАФ: СЕРГЕЙ АРТЕМЬЕВ  
СТИЛЬ: ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА  
МОДЕЛЬ: ОЛЕГ СУКАЧЕНКО/MODUS VIVENDIS  
MAKE-UP: ОЛЬГА ПОПОВА

Благодарим систему отелей **Corinthia** в Турции  
за помощь в проведении съемок.

По всем вопросам организации отдыха в отелях **Corinthia**  
обращайтесь в туристическую компанию **VERS Трэвел** в Москве.  
Тел: (095) 967-6969, e-mail: verstravel@yandex.ru

Тебе понадобится еще кое-что помимо плавков, шлепанцев и солнцезащитных очков. Если ты привык путешествовать налегке, быстрее листай дальше. Потому что сейчас тебе захочется поскорее запихнуть в свой чемодан все эти вещи. А ты думал, зачем мы столько всего нафотографировали?

Рубашка с коротким рукавом **Boss Hugo Boss**,  
брюки с дополнительными карманами **Timeo**,  
льняной пиджак **Strellson**,  
замшевые ботинки **TJ Collection**.



На этой странице:  
рубашка в тонкую полоску **Che Cheignon**,  
трикотажный джемпер с молнией на плече **TJ Collection**,  
солнцезащитные очки **Boss Hugo Boss**.

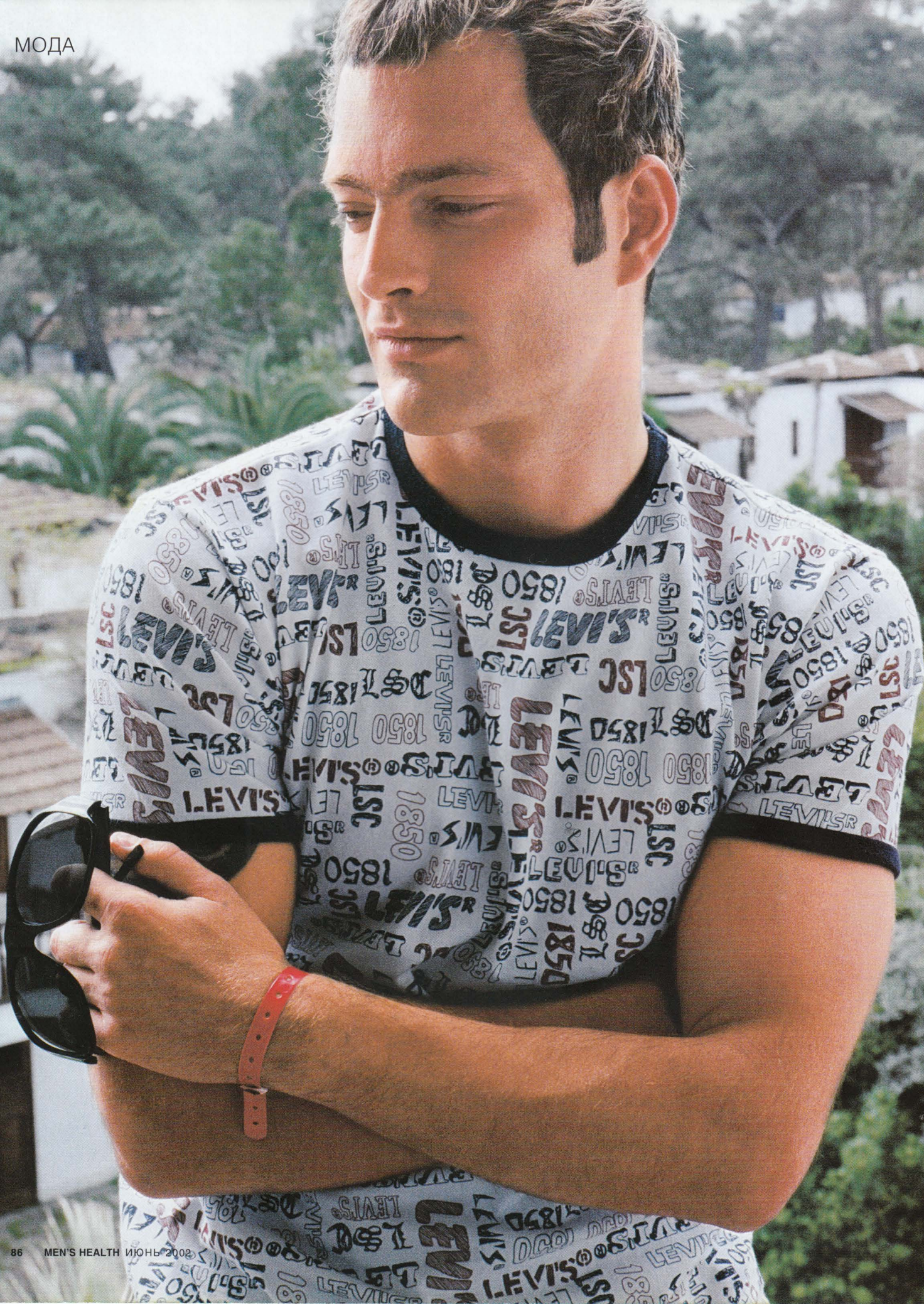
На странице справа:  
ветровка **Boss Hugo Boss**,  
искусственно состаренные джинсы **Drykorn**,  
солнцезащитные очки **Adidas**.















На этой странице:  
джинсы и куртка **Levi's Engineered Jeans**,  
майка с укороченными рукавами **Mexx**,  
замшевые ботинки **TJ Collection**,  
солнцезащитные очки **Boss Hugo Boss**.

На странице слева:  
футболка **Levi's**,  
солнцезащитные очки **Boss Hugo Boss**.



На этой странице:  
тонкий хлопковый свитер **Cividini**,  
замшевая рубашка с короткими рукавами **Che Cheignon**,  
джинсы с замшевой отделкой **Cinque**,  
замшевые ботинки **Carnaby**.

На странице справа:  
плотная хлопковая рубашка **MEXX**



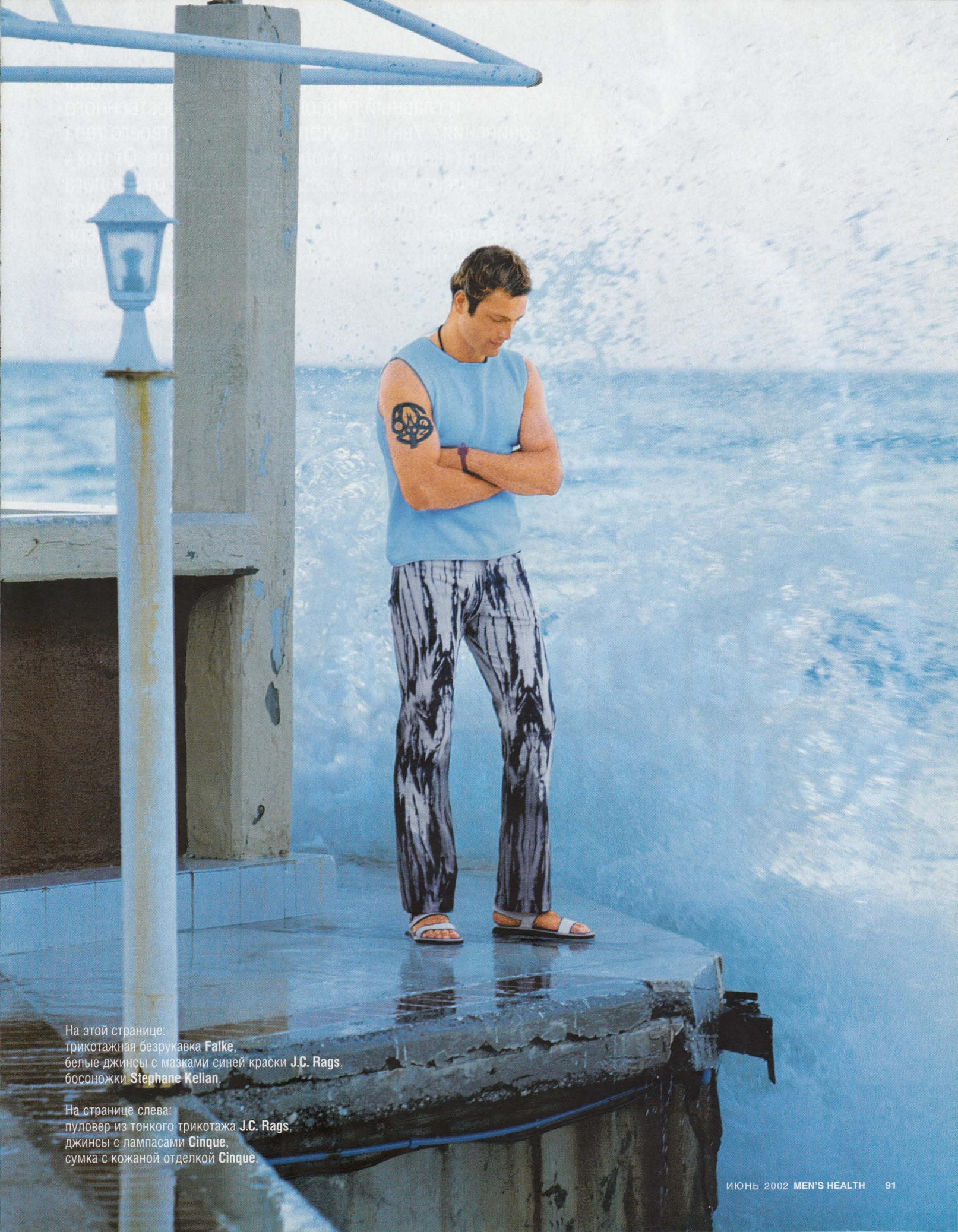












На этой странице:  
трикотажная безрукавка **Falke**,  
белые джинсы с мазками синей краски **J.C. Rags**,  
босоножки **Stephane Kelian**.

На странице слева:  
пуловер из тонкого трикотажа **J.C. Rags**,  
джинсы с лампасами **Cinque**,  
сумка с кожаной отделкой **Cinque**.



Тебе кажется, что ты хозяин своей судьбы и главный персонаж в пьесе собственного сочинения? Увы... В суфлерской будке твоего тела сидят невидимые молекулы гормонов. От них-то и зависит сюжет пьесы. Целиком — от пролога до развязки и эпилога. Если разобраться в собственных гормонах, можно по крайней мере узнать, чего от них ожидать и чего остерегаться.

# Загормонь ее по полной

АВТОР: ИВАН НЕСЕЛОВСКИЙ

## ПРОЛОГ

МЕСТО ДЕЙСТВИЯ: ТВОЯ КВАРТИРА

► **Что ты видишь?** Обои в полоску. Рисунок вроде веселенький, но тебя он совсем не радует. Хочется приключений (по возможности бурных) и пьянящего аромата ночной саванны. Как минимум. Поэтому ты и выходишь на улицу...

► **Что за этим стоит?** Тестостерон, или «гормон агрессии». Именно он толкает человека на встречу неизвестному. Он же делает тебя готовым к чему угодно, кроме созерцания клеточек-полосочек на стенах: ты решителен, склонен к авантюрам и будешь добиваться своего любой ценой.

## АКТ ПЕРВЫЙ

МЕСТО ДЕЙСТВИЯ: УЛИЦА

► **Что с тобой происходит?** Неясное томление. Что-то ты давно не летал на парашуте среди гималайских восьмитысячников и вообще не делал никаких глупостей. Поэтому надо срочно зайти в этот бар и пропустить стаканчик-другой обезжиренного молока.

► **Что за этим стоит?** Дофамин. Этот гормон появляется в крови вслед за тестостероном, вызывает романтические порывы и жажду новых ощущений. Подопытных животных дофамин побуждает отойти от кормушки и исследовать все доступные закоулки вольера. В природе тестостерон и дофамин заставляют подросших львят покинуть родную стаю, а жучку — рваться на улицу, где она с задумчивым видом полчаса будет обнюхивать какой-нибудь пень. Ну а ты сегодня исследуешь этот бар.



## АКТ ВТОРОЙ

### МЕСТО ДЕЙСТВИЯ: БАР

► **Что ты ощущаешь?** Странное влечение к той шатенке, которая уже битый час пытается допить 100 граммов мартини.

► **Что за этим стоит?** Феромоны: копулин и андростенолон. Вероятно, как раз сегодня у барышни овуляция. Под действием женского гормона эстрогена ее тело выделяет химические вещества — феромоны, привлекающие особей противоположного пола, в том числе тебя и еще того небритого шкафа в косухе. Запах феромонов ты, возможно, не ощущаешь, но они свое дело делают. Уровень тестостерона достигает максимума, и под его влиянием ты не боишься соперничать с тем небритым гражданином, будь он хоть трижды шкафом-купе. Твое тело тоже выделяет феромон — андростенолон, запах которого заводит девушку всегда, а в период овуляции — особенно.

## АКТ ТРЕТИЙ

### МЕСТО ДЕЙСТВИЯ: ТАМ ЖЕ

► **Что ты делаешь?** Ты подходишь к шатенке. Не всегда бывает просто заговорить с незнакомкой о том, как она скучает и какие у нее редкие глаза. Но сегодня все идет как по маслу. Шкаф эволюционирует в прикроватную тумбочку и исчезает.

► **Что за этим стоит?** Норадреналин и опять тестостерон. Ты ринулся навстречу неизведанному, забыв о своей застенчивости. Признаки застенчивости — покраснение лица, влажные ладони, сбивчивая речь — результат действия адреналина (гормона стресса). Но сегодня твой день: под влиянием тестостерона твой организм переключился на норадреналиновый тип поведения. Норадреналин толкает тебя к достижению цели любой ценой, а тестостерон придает решительности и даже агрессивности. С каждой победой над соперниками его

**Н**е ты один находишься в плену гормонов. У твоей подруги все еще сложнее. Волнующая драма ваших отношений причудливо переплетается у нее со скучным сериалом ежемесячного гормонального цикла. Разобраться в этом непросто, но иметь общее представление о сюжете тебе не повредит.

**СЕРИЯ ПЕРВАЯ** После менструации уровень женского гормона эстрогена начинает повышаться. Вместе с ним растет сексуальная привлекательность — и не только из-за выделения феромонов, а просто потому, что организм теряет воду и тем самым избавляется от лишнего веса (обычно колебание веса достигает двух-трех килограммов). Девушка деятельна и энергична.

**СЕРИЯ ВТОРАЯ** Наступает овуляция. Об этом можно узнать по появлению прыщика на ее лице, а если ты внимателен, то еще заметишь небольшие выделения из влагалища, напоминающие яичный белок. Эстроген достигает максимума, а накопившийся в крови тестостерон делает барышню решительной и слегка агрессивной. Но чувствовать она себя при этом может неважно.

**СЕРИЯ ТРЕТЬЯ** После овуляции примерно в течение недели, уровень эстрогена сни-

жается, и повышается уровень прогестерона — успокаивающего гормона. За ним следует окситоцин. Девушка тиха, задумчива и нежна. И не слишком сексуальна. Ей хочется скорее заботы и внимания, чем секса.

**СЕРИЯ ЧЕТВЕРТАЯ** Наступает страшное время — предменструальный синдром (ПМС). В этот период твоя нежная подруга временно превращается в... очень суровую женщину (уточнять не будем). Уровень прогестерона и окситоцина падает, появляются повышенная активность, бессонница, иногда усиливается сексуальное влечение. Ее поведение в этот период предсказать невозможно, поэтому просто будь терпелив — через 3–5 дней она опять превратится в нежную подругу.

**СЕРИЯ ПЯТАЯ** Менструацию — то ты заметишь наверняка. Если не заметишь, она сама скажет тебе, какая она больная и несчастная и чтобы ты вытер пыль с тридцатитомной экономической энциклопедии. Это потому, что в этот период ей хочется порядка и уюта. Никаких авантур: уровень тестостерона на минимуме. Но при этом секс может получиться интересный: ее матка увеличена от притока крови и особенно чувствительна. Но сперва тебе все-таки придется вытереть пыль.

уровень в крови растет. Имей в виду, что в середине своего месячного цикла твоя шатенка тоже накачана тестостероном, который вырабатывают ее надпочечники. Ей хочется приключений, и поэтому, когда ты предлагаешь пойти прогуляться, она готова следовать за тобой не только до такси.

## АКТ ЧЕТВЕРТЫЙ

### МЕСТО ДЕЙСТВИЯ: СКАМЕЙКА В СКВЕРЕ

► **Что происходит вокруг?** Ночные шорохи, звезды всякие, луна. В общем, тебе очень нравится шатенка. Она достает из сумочки шоколадку и угощает тебя. Ты говоришь о главном, почти стихами.

► **Что за этим стоит?** Дофамин и норадреналин. Именно этим гормонам-нейротрансмиттерам ты обязан своими романтическими выходками. Еще в крови появился фенилэтиламин (кстати, дополнительную

дозу фенилэтиламина ты получил из съеденной шоколадки). Результат — легкое головокружение: отравленный дофамином мозг не может сосредоточиться ни на чем, кроме «редких» глаз шатенки, тебе хочется находиться только рядом с ней. Как можно ближе. Еще ближе. В общем, пора везти ее к себе домой — слушать музыку, конечно.

## АКТ ПЯТЫЙ

### МЕСТО ДЕЙСТВИЯ: ДИВАН В ТВОЕЙ КВАРТИРЕ

► **Чем вы занимаетесь?** Слушаете музыку, как ты и обещал. При этом степень близости достигает взрывоопасного уровня. Рука девушки случайно дотрагивается до некоторых частей твоего тела, и тебя сотрясают разряды тока высокой частоты. Она тоже в ответ на твои все менее робкие прикосновения вздрагивает вполне неподдельно.



► **Что за этим стоит?** Опять тестостерон. И у тебя, и у шатенки под действием тестостерона чувствительность осязательных рецепторов — в том числе в области гениталий — достигает максимума. Остальные органы чувств тоже не дремлют.

## АКТ ШЕСТОЙ

МЕСТО ДЕЙСТВИЯ: СПАЛЬНЯ

► **Что с тобой происходит?** Ну в общем, все получилось как надо. Вы испробовали практически все позиции, о которых ты прочитал в журнале МН, и кое-что добавили от себя. Теперь вы молча лежите рядом. От твоей агрессивности не осталось и следа: тебе совсем не хочется больше терзать девушку. Зато именно сейчас ты готов защитить ее от хищников или прикрыть своим мужественным телом от непогоды, мутантов и космических пиратов.

► **Что за этим стоит?** Эндорфины и вазопрессин. Эндорфины — гормоны удовольствия, которыми твой мозг вознаграждает себя за достижение желанной цели. Они появились в крови в момент оргазма, и теперь побуждают тебя ко сну или, на худой конец, к блаженному созерцанию стен собственной квартиры. Вазопрессин также выделяется во время секса в ответ на всевозможные ласки, прикосновения и поглаживания. Он подавляет активность тестостерона, поэтому ты и ведешь себя к утру так странно, проявляешь мягкотелость и прекраснотушие. Природа давным-давно придумала этот механизм, чтобы самец — будь он мезозойская рептилия или заботделом маркетинга — в порыве страсти не сожрал свою суженую.

## АКТ СЕДЬМОЙ

МЕСТО ДЕЙСТВИЯ: КУХНЯ

► **О чем ты думаешь?** Об этой девушке, которая посапывает в твою подушку, пока ты готовишь завтрак. Разбивая перепелиные

яйца на сковородку, ты размышляешь о том, что не знаешь ее фамилии, но, возможно, теперь ей захочется носить твою. И вы будете жить долго и счастливо, а потом у вас родятся правнуки.

**Что за этим стоит?** Окситоцин. Раньше считалось, что этот гормон исключительно женский и управляет заботой о детенышах. Ныне установлено, что он прекрасно себя чувствует и в организме мужчины, причем за-долго до того, как дети заняли свое место в его планах на буду-

щее. Пока до погремушек и памперсов дело не дошло, окситоцину нечем заняться в твоей крови. В результате всю нерастраченную мужскую нежность ты обращаешь на малознакомую, в сущности, женщину. Именно окситоцин побуждает тебя кормить ее, покупать ей букет мимозы на 8 Марта и кутать от холода в шиншилловую шубу. Этот гормон вырабатывается при разного рода щекотаниях шеи, покусываниях уха и поцелуях (поскольку в губах расположено больше всего нервных окончаний).

## ЭПИЛОГ

С окситоцином шутки плохи — все может кончиться дворцом бракосочетаний, белой машиной с пупсиком на бампере и тостом за родителей. Окситоцин — «гормон моногамности». Ученые из Университета Атланты сравнили два вида полевых кротов. Самцы одного вида выбирают себе партнершу однажды и на всю жизнь. Другой вид предпочитает узам супружества холостяцкую свободу. Исследователи обнаружили, что у первых уровень окситоцина в крови постоянно зашкаливает, тогда как у вторых он вырабатывается только в период выхаживания потомства. Если тебе дорога холостяцкая свобода, окситоцин — твой злейший враг. Подумай хорошенько. Может быть, еще не поздно взять ситуацию под контроль. Ну а если тебе хочется держать новую подругу в поле зрения и периодически проводить с ней совместные занятия по практической эндокринологии... В общем, дело хозяйское. В конце концов, может быть, это и есть интимное и глубокое чувство, устремленное на другую личность, или, в просторечье, любовь. ■■







Товар сертифицирован

**ecco**

Обувь для жизни

[www.ecco-shoes.ru](http://www.ecco-shoes.ru)

МАГАЗИНЫ В МОСКВЕ: «ЭККО Наутилус», ул. Никольская 25, тел.: (095) 937 2387; «ЭККО Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, тел.: (095) 935 8988; «ЭККО Валдай», ул. Новый Арбат, 11, тел.: (095) 933 7291; «ЭККО Арбат», ул. Новый Арбат, 28, тел.: (095) 291 2014; «ЭККО Натали», ул. Пятницкая, 17, тел.: (095) 951 1210; «ЭККО Олимпик», пр-т Мира, 33, тел.: (095) 797 5825; «ЭККО Пресня», ул. Красная Пресня, 44, тел.: (095) 252 4548; «ЭККО ГУМ», Красная Площадь, 3, 2 эт., тел.: (095) 929 3063; «ЭККО Смоленский Пассаж», Смоленская пл., вл. 3-5, тел.: (095) 937 8024; «ЭККО ЦУМ», ул. Петровка, 2, тел.: (095) 292 4784; «ЭККО Сокольники», ул. Русаковская, 22, тел.: (095) 268 0154; «ЭККО Манеж», Т/К «Охотный Ряд» тел.: (095) 737 8320; «ЭККО Рамстор», Каширское ш., 61, кор.2, тел.: (095) 933 8903; «ЭККО Московский», Комсомольская пл., д. 6, стр. 1, тел.: (095) 207 4023; «ЭККО Октябрьская», Ленинский пр.-т, 2-2а, тел.: (095) 236 7361; «ЭККО Сухаревка», Сухаревская М. пл., д.12/31, тел.: (095) 937 8582; «ЭККО Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10, тел.: (095) 737 8320; «ЭККО Крылатское», Рублевское ш., 52, тел.: (095) 723 7345; «ЭККО Тверская», ул. Тверская, 6, «ЭККО Курский», пл. Курского вокзала, ТЦ «Атриум». МАГАЗИНЫ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ: «ЭККО», Невский пр., 54, тел.: (812) 312 3236; «ЭККО», Невский пр., 112, тел.: (812) 275 0107; «ЭККО», П.С. Большой пр., 65, тел.: (812) 232 0466; «ЭККО», Владимирский пр., 15, тел.: (812) 113 2252; «ЭККО», Московский пр., 3, тел.: (812) 310 9313. МАГАЗИН В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ: «ЭККО Нижний Новгород», ул. Б. Покровская, 14, тел.: (8312) 19 71 69; МАГАЗИН В ТЮМЕНИ: «ЭККО Тюмень», ул. Республики, 45, тел.: (3452) 24 3488. МАГАЗИНЫ В САМАРЕ: «ЭККО Самара», ул. Ленинградская, 59/74, (Дом Обуви), тел.: (8462) 32 9086; «Парк Хаус», Московское ш., 81/А. ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ – ООО «ЭККО-РОС» ТЕЛ.: (095) 951 8665, 951 4661



# НА ЧТО КЛАСТЬ ЖИЗНЬ

Не стоит мелочиться, обдумывая планы на жизнь. Она должна быть идеальной — с какой стати соглашаться на всякие компромиссы с полумерами?

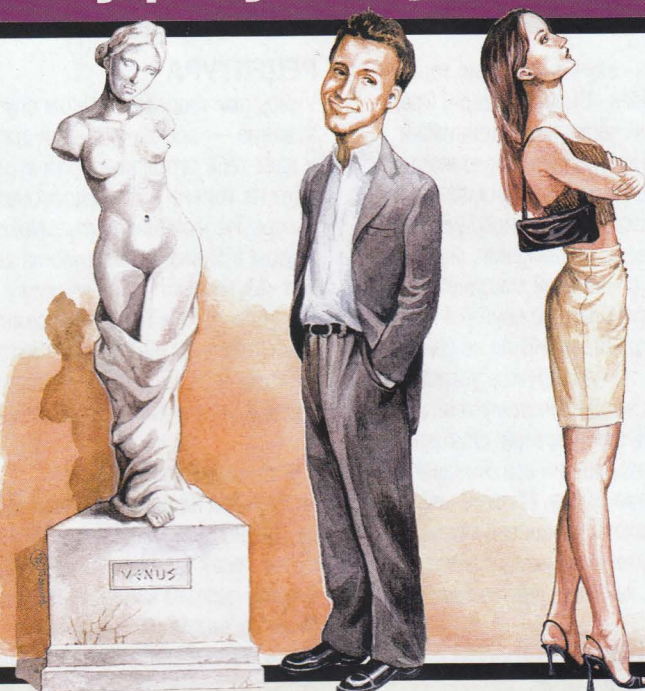
Ингредиенты совершенной жизни лежат на поверхности: супержена, высокооплачиваемая работа, железное здоровье и счастливая старость под занавес. Мы решили выяснить, как получить все это сразу. Без всяких там ложек дегтя, покусанных локтей и замученной совести. АВТОР: ОЛЕГ ПРОХОРОВ



Иллюстрация: Дмитрий Гагаринов



# Найти безупречную жену



Беда в том, что на первый взгляд все они выглядят симпатичными. Большинство из нас при выборе партнерши полагаются прежде всего на внешнюю привлекательность: мы верим, что форма ног неким образом связана с хозяйственностью, а размер груди — со взаимопониманием. Сами женщины ведут себя осмотрительнее, обращая внимание на чувство юмора, ум, щедрость и отзывчивость. По данным нашего штатного бюро знакомств, мужчины после первого же свидания в 2,5 раза чаще, чем женщины, уверяют, что влюбились по уши. Такие вот мы неразборчивые. А зря...

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Она... (внешность добавить по вкусу)

- Знает тебя не хуже, чем ты знаешь сам себя.

- Разделяет твои убеждения.

- Смеется твоим шуткам.

- Возбуждает тебя, просто спросив «который час?»

## РЕЦЕПТУРА

На букетно-конфетном этапе обе стороны стараются показать себя с лучшей стороны. Народная мудрость гласит, что полезно присмотреться к будущей теще. С поговоркой про яблочко и яблоню бывают исключения, но только если данный конкретный фрукт трезво оценивает свою родительницу.

## ● Общая проверка совместимости

Главное — не заглушай в себе сомнения. Если тебе кажется, что в вашем дуэте иногда звучат тревожные нотки, не думай, что со временем вы непременно споетесь. После свадьбы все становится только сложнее, и то, что казалось незначительной фигурой умолчания, превращается в скелет в шкафу. Если о тотальном несопадении ваших представлений об уюте ты узнаешь уже после покупки квартиры, непосредственно в мебельном магазине, где она с азартом просит ей завернуть ковер с лебедями, то что-то было упущено с самого начала.

## ● Проверка на совместимость убеждений

Речь идет о приоритетах — воспитание детей, секс, домашние обязанности... Поздно будет дергаться, когда она торжественно обреет наголо ваших детей и поведет их инициироваться в храм Брахмапутры-мученицы в Хамовниках. Или по весне вручит тебе дедушкину лопату, потому что все мужчины в семье от седьмого колена перекапывают и унаваживают участок в Верхних Дергачах. А иначе она не играет. И убери свои грязные лапы, чистоплюй!

## ● Проверка на совместимость в постели

Хорошенько посмотри на женщину, которая лежит рядом с тобой, и представь себе, что ты будешь засыпать и просыпаться рядом с ней. Год. Два. Три. Двадцать три... Представил?



# Найти и не потерять безупречную работу

Слово «работать» звучит радостно только в рекламе батареек «Энерджайзер». Среднестатистический человек воспринимает эту часть жизни как необходимую жертву, как нечто, за что он получает компенсацию в виде денег, власти, морального удовлетворения, чувства самоуважения, медицинской страховки, служебной машины, дачи — и все равно эти блага не окупают потери лучшей части его жизни. Но ты не среднестатистический, ты планируешь устроить себе идеальную жизнь. Поэтому твоя работа не может быть ненавистой, слишком тяжелой или занимающей все отведенное для бодрствования время. Мелкие неудобства службы должны уравниваться моральным и материальным удовлетворением, глубоким, как Марианская впадина.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Идеальная карьера...

- Имеет прямую, устремленную вверх траекторию.
- Основана не только на денежных соображениях.
- Заканчивается тогда, когда ты считаешь нужным.

## РЕЦЕПТУРА

Учись при любом удобном случае. Образование — всегда мощный аргумент и дает тебе огромные преимущества. Речь идет не только о профессиональных навыках. Ты можешь быть, скажем, менеджером в банке, но искренняя вера в то, что «Муму» написал Пушкин и посвятил эту поэму Льву Толстому, сильно помогает тебе войти в совет директоров. Кроме того, чем шире твои познания, тем гибче и эффективнее работают мозги.

### Как продвигать карьеру

- **Работай на босса — а уже потом на фирму** Нужно быть уверенным, что начальство в курсе всех твоих достижений. Тогда ты будешь первым кандидатом на повышение.
- **Будь лидером** Чем выше твоя должность, тем меньше твоего начальника интересуют технические детали. В реальности его волнует твоя способность организовать работу и руководить ею. Так что на первый план выходят авторитет, умение ладить с людьми и работать в команде.
- **Обеспечь обратную связь** Зайти к начальнику, взять его за пуговицу и спро-

сить, что он думает о твоём последнем отчете — не всегда уместно. Но зато у каждого шефа есть секретарша, с которой никто не мешает быть в дружеских отношениях. Расспроси ее. Именно она может признаться, что твоя манера всегда выделять с умными комментариями на совещаниях вызывает у шефа раздражение.

**Застрахуйся от увольнения** Многие крупные компании к концу года, подводя баланс, объявляют о сокращении штатов — притом без малейшего зазрения совести. Жертвами чаще всего становятся высокооплачиваемые работники предпенсионного возраста и молодые специалисты, не успевшие себя зарекомендовать.

Чтобы не попасть под молот увольнения, держи нос по ветру. Многие находятся в блаженном неведении, пока не получат прощальное письмо. А ты приглядиись, где в компании есть слабые места. И прикинь, не дублируют ли твои обязанности еще какие-нибудь сотрудники. Если да, то ты на линии невидимого фронта. Поэтому...

- Отыскивай проблемы, решай их активно и шумно.
- Создай себе репутацию незаменимого человека, хотя бы в одной узкой области, например в приеме японских делегаций.
- Возьми у компании крупный кредит.

# Приобрести безупречные манеры

Воспитанность и хорошие манеры — универсальная отмычка, открывающая двери, кошельки и женские сердца. У джентльмена и доброжелателя больше, и девушки как-то посимпатичнее. Вездесущие исследования показали, что приятный глазу человек чаще добивается желаемого — он обгоняет непрезентабельного на 14 процентов. Если уж стремиться к совершенству, то в комплект к элегантному внешнему виду надо добавить обходительность и харизму.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Воспитанный человек...

- Хорошо выглядит.
- Хорошо себя ведет.
- Хорошо относится к окружающим — ко всем, независимо от пола, возраста и внешности.



## РЕЦЕПТУРА

- Обрати внимание на детали. Мелочи способны как производить благоприят-

ное впечатление, так и убивать его напрочь. Вот наиболее важные штрихи.

- Почисти ботинки. Почему-то все считают грязную обувь признаком дурного воспитания, не имеющим решительно никакого отношения к разным климатическим безобразиям.
- Носи нейтральные, темные носки.
- Выбрось все заношенные вещи или по крайней мере не надевай их на выход.
- Не грызи ногти. Даже если тебе кажется, что ты делаешь это незаметно.
- Не чавкай и не говори с набитым ртом (шевелить ушами при приеме пищи можешь. Так уж и быть).
- Придерживай дверь и подавай пальто не только самым хорошеньким девушкам. Если проделывать то же самое по отношению к их бабушкам, девушки впечатляются гораздо сильнее.
- Забудь о распальцовках и блатном жаргоне, даже если ты их просто пародируешь. Это все равно что изображать Горбачева или Жириновского.
- Не жадничай, особенно в мелочах — это тоже относится к хорошим манерам.



# Добиться безупречного здоровья

Здоровье не выбирают. Оно или хорошее, или нет. Воспринимай это как карточный расклад — от него зависит многое, но гораздо больше зависит от того, как ты его разыгрываешь. Есть сорокалетние развалины, которые за двадцать лет полностью размотали свое некогда идеальное здоровье. А есть изначально среднеболезненные личности, которые, заботясь о себе, приобрели вполне приличную форму.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Ты безупречно здоров, если...

- Не калечишь ни себя, ни окружающих.
- Не относишься к своему телу как к помойному ведру.
- Внимательно прислушиваешься к сигналам тревоги, издаваемым твоим организмом.

## РЕЦЕПТУРА

● **Держи живот в рамках дозволенного** Пузатый силуэт — верный признак шаткого здоровья. Избыток жира грозит инсультом, диабетом и сердечными приступами. Так что если занятия физкультурой не вошли для тебя в привычку... ну, ты в курсе.

● **Предотврати сердечный приступ** Неполадки с сердцем обычно дают о себе знать за недели до серьезного удара. Боль и напряжение в груди — один из таких сигналов. Это может быть признаком стенокардии, которую по ошибке иногда принимают за изжогу. Почувствовал боль и напряжение в груди, особенно при физической нагрузке — дуй к врачу.

● **Проверь предстательную железу** Рак простаты — самый опасный для мужчины онкологический убийца, если не считать рака легких. После сорока на ректальное обследование (ну, то есть через задний проход) придется сдаваться ежегодно. Одновременно с ним в хороших клиниках могут сделать тест на PSA, специфический антиген простаты — который диагностирует опасность для железы уже на ранних сроках, а это может спасти пациенту жизнь.

● **Исключи опухоль яичка** Рак яичек — самый распространенный рак у мужчин от 20 до 35 лет. Единственное, что радует, — это высокий процент выживаемо-



сти (85%). Самый примитивный тест ты можешь сделать самостоятельно — и проводить его надо регулярно. Мы не писали об этом уже целых восемь номеров, поэтому спешим загладить вину. Итак, внимательно исследуй мошонку, прощупывая каждое яичко круговыми движениями большого и указательного пальцев (лучше всего делать это в расслабленном состоянии, после душа). Если лимфатические узлы имеют ненормальный размер, ты чувствуешь дискомфорт или затвердения в яичках, немедленно иди к врачу. ➤



# Collonil

Ей хочется вашего внимания, причем каждый день. Она обожает хорошую косметику, упакованную в разноцветные баночки, тюбики и флаконы. Возможно, эти милые вещицы кажутся вам пустяком, но для нее это важно: подарите ей новый крем, и увидите, как она похорошеет, буквально засияет. Несмотря на высокие потребности, она очень скромна, она всегда молчит, так что о ее желаниях придется догадываться вам самому. Ведь она — ваша обувь...

А если бы ботинки вдруг заговорили? Большинство из них наверняка стало бы жаловаться на не слишком внимательных хозяев. Губка для наведения глянца (вещь, безусловно, удобная) — вот зачастую и все, чем мы «балуем» свою обувь. А между тем рынок обувной косметики сейчас так обширен и разнообразен, что без специального путеводителя, пожалуй, не обойтись. Что выбрать? Разумеется, качество, проверенное временем. Уже несколько лет в Россию поставляет продукцию знаменитая австрийская фирма «Collonil». Это кремы, эмульсии, спреи, масла, полироли, дезодоранты для разных видов кожи, замши, велюра и текстиля. «Collonil» выпускает сотни наименований обувной косметики и аксессуаров. Среди этого разнообразия найдется то, что идеально подходит именно вашей, любимой паре обуви. То, что она хочет...



Тел.: (095) 252 1398, 252 3529, 252 2377;  
факс: (095) 252 3540;  
e-mail: colrus@dol.ru; internet: www.collonil.ru



# Стать безупречным отцом



Идеальный отец — это прежде всего тот, кто задумывается о своей роли в жизни детей. Не совершаешь ли ты те же поступки, которыми грешили твои родители и которые так бесили тебя в детстве?

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Задай себе вопросы:

- Принимаешь ли ты участие в жизни ребенка?
- Уважаешь ли его независимость?
- Несешь ли за него ответственность?

Если да, то ты безупречен. Если нет — стоит пересмотреть свое отношение к ребенку, пока твоя кроха не хлопнула дверью с соответствующими крепкими выражениями (естественно, не из учебника родной речи).

## РЕЦЕПТУРА

Принимай активное участие в жизни детей. Для этого тебе понадобится...

- **Время** Не обольщайся, что достаточно провести с ребенком 5 минут, зато по полной программе. Важно и количество, и качество.
- **Умение дружить** Пообещав прийти к нему на утренник или экзамен, ты показываешь свое заинтересованное отношение к его жизни. А если не показываешь, дети постепенно перестают считать тебя другом.
- **Стремление к лучшему** Не пытайся дать ребенку все лучшее в мире. Достаточно поделиться лучшим, что есть у тебя (не спеши снимать свой «Ролекс»). Совместно склеенный самолет из спичек будет для ребенка намного ценнее. Ну а «Ролекс» подаришь ему чуть попозже.

Постарайся уважать в ребенке личность, принимай его таким, какой он есть. Чтобы в будущем дети обращались к тебе за советом...

- **Не увлекайся** Разобраться в его чувствах важнее, чем дать готовый рецепт. Комментируя его высказывания в спокойном, утвердительном тоне («и ты разозлился и обиделся», «и тебе захотелось заплакать» вместо «ну и надо было ему начистить репу» или «никогда не показывай свою слабость»), ты скорее поможешь ребенку быть сильным. Потому что сила начинается с ощущения уверенности, что близкие тебя поймут.
- **Дети не обязаны наследовать твои амбиции и мечты** Если ты всю жизнь страдаешь, что не стал боксером, не выталкивай пятилетнего тяжеловеса на ринг. Особенно если он проявляет гениальные способности в рисовании покемонов.

## Как все это сбалансировать?

Теперь, когда у тебя жена что надо, работа денежная, здоровье безупречное, манеры аристократические, а дети — шелковые, ты мог бы назвать свою жизнь идеальной. Но вот беда: все эти

вещи очень трудно свести воедино. На практике сплошь и рядом оказывается, что идеальная жена устраивает испытание твоим безупречным манерам, а отправление отцовских обязанностей ста-

вит под угрозу твою суперкарьеру. Именно поэтому в мире так редко встречается совершенство. Не знаю, как ты, а мы этому обстоятельству рады. Потому что не испытываем недостатка в животрепещущих темах для нашего журнала, а ты этот журнал покупаешь. Не от совершенной жизни надо полагать. ■■



# ТИШИНА



## Полезные кондиционеры

Кондиционеры Mitsubishi Electric позволят Вам окружить себя атмосферой комфорта, создавая оптимальный баланс температуры и влажности, очищая воздух от запахов и пыли. Благодаря применению новых типов жалюзи, теплообменника и вентилятора, они обладают, пожалуй, самым низким уровнем шумов – всего 22 дБ. Их характеристики подобраны таким образом, чтобы снизить воздействие наиболее неблагоприятных частот и сделать звук кондиционера практически незаметным. Кондиционеры Mitsubishi Electric – это бесшумная работа, надежность и здоровый климат Вашего дома.



Товар сертифицирован



**MITSUBISHI  
ELECTRIC**



# «Доверься мне. Я — доктор»

— Ну что ж, раз доктор, тогда конечно. Только вот доверить ли свой единственный организм симпатичной девушке из кабинета физиотерапии или дружной бригаде операционных хирургов в резиновых фартуках — зависит в конечном счете от тебя самого. Потому что на любую медицинскую проблему можно взглянуть по-разному. Например, на...

АВТОР: СЕРГЕЙ ГОНЧАР

## **1** | Повышенное артериальное давление

«Да у вас, молодой человек, гипертония», — наверняка приветливо прогнусавит терапевт, третий раз за год фиксирующий у тебя слегка повышенное артериальное давление. Фраза, прямо скажем, не из редких — ежедневно на этой планете ее слышат десятки тысяч пациентов. Не спеши воспринимать этот предварительный диагноз как личную трагедию — лучше посмотри, что там строчит этот эскулап. Ага, он уже и таблетки выписывает? Не торопись бежать в аптеку.

Артериальная гипертония действительно распространенное заболевание. И лечатся от него таблетками, дорогими и не очень. И все же тебе ра-



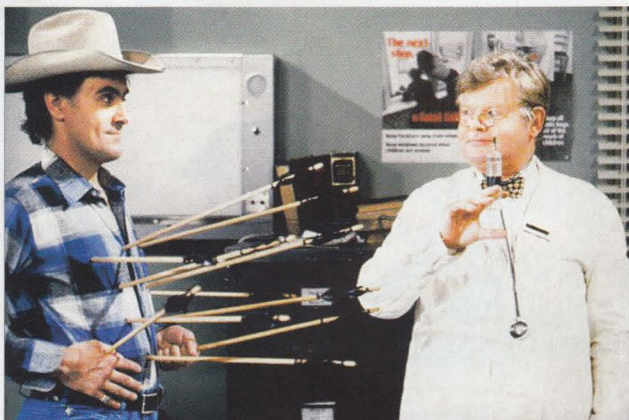


новато сдаваться на милость фарминдустрии, потому что твой диагноз пока ничем не подтвержден. Возможно, ты страдаешь синдромом «гипертонии белого халата». Иначе говоря, давление у тебя повышается только на приеме у врача. А в спокойной домашней обстановке монитор покажет приемлемые цифры. Ведь этого никто не проверял, правда? А надо бы. Кроме того, прежде чем прописывать тебе таблетки, врачу не мешает оценить другие параметры твоего организма. Направить на ЭКГ, например. А еще проверить уровень холестерина и сахара в крови, состояние почек и даже сетчатки глаз.

**К кому обратиться?** Терапевт, специализирующийся в вопросах диагностики и лечения артериальной гипертонии, может проконсультировать тебя даже заочно. Пара-тройка дельных советов помогут тебе успокоиться и составить план решения проблемы. Так что ищи соответствующую «горячую» телефонную линию и звони.  
**Дополнительно:** <http://www.doktor.ru/davlenie/>

## 2 | Боль в спине

Многие лечат обострение поясничного остеохондроза недельным лежанием на диване перед телевизором в обнимку с бутылкой сиропа-анальгетика. Такой путь кажется твоему страдающему естественным надежным — в общем, то, что доктор прописал... и, мягко говоря, ошибся. Дело в том, что длительное бездействие может ослабить тонус мышц спины, которые и без того не в силах удерживать твои не в меру подвижные позвонки. По мнению специалистов, тонкая настройка человеческой биомеханики с помощью лечебной физкультуры гораздо более эффективна и способна быстро привести в порядок пораженный остеохондрозом позвоночник.



## 3 | Камни в почках

В отличие от того символического песка, который якобы сыплется из организма лиц преклонного возраста, реальный песок в моче может обнаружиться у тебя еще во цвете лет. И если твой анализ неприлично богат всякого рода фосфатами, уратами или оксалатами, не исключено, что в почках эти соли уже спрессовались в самые настоящие камни. Или почти настоящие. Это можно выяснить при ультразвуковом сканировании или рентгенологическом обследовании. Ситуация не из приятных, однако это еще не повод для появления на твоём горизонте фигуры со скальпелем в руках. Что бы там ни утверждал твой врач. Официально зарегистрированному камневладельцу не помешает знать, что около 80% всех камней в человеческих почках достаточно малы и могут выйти наружу естественным путем. Правда, это может быть больно. Но зато застрахует тебя от многих серьезных проблем, которые нередко возникают в послеоперационный период. Кроме того, полезно знать, что 75% обладателей камней в почках, приговоренных к открытой хирургической операции, могут вместо нее прибегнуть к литотрипсии — процедуре дробления камней при помощи звуковых волн. В отличие от обычного хирургического вмешательства, при литотрипсии никто никого не режет. Небольшое устройство, введенное в мочевыводящие пути, дробит крупные камни на множество мелких фрагментов, которые выходят из тебя самостоятельно. В общем, существуют варианты, и их не стоит игнорировать.

**К кому обратиться?** Тебе стоит пойти на прием к эндouroлогу — специалисту по литотрипсии. Ознакомившись с твоей проблемой, врач поможет тебе избавиться от всех окаменелостей с минимальными неудобствами.

**Дополнительно:** <http://www.celt.ru> — сайт Центра хирургии и литотрипсии

**К кому обратиться?** Ищи специалиста по лечебной физкультуре или физической реабилитации. Такие обычно водятся в районных поликлиниках, а уж при крупных больницах живут стаями. Можешь обратиться к хорошему мануальному терапевту (костоправу, хиропрактику — название

значения не имеет). Только не забудь поинтересоваться, насколько он дружен с медицинской вообще и ортопедической травматологией в частности. Если костоправ шепчет заклинания на санскрите, осыпает тебя тертой полынью или рассуждает о биоэнергетических потоках — подумай, тому ли человеку ты собираешься оставить свою месячную зарплату.

## 4 | Травмы коленных связок

Любители погонять в футбол, полетать по заснеженным склонам на лыжах или побегать по теннисному корту с ракеткой частенько испытывают на прочность передние крестообразные связки коленных суставов. Эти привередливые связки терпеть не могут резких и вращательных движений и чуть что не так — рвутся. Что обычно и констатирует врач, бегло осмотрев распухшее колено очередной жертвы активного образа жизни. Провозгласив диагноз, врач выдает рекомендации по лечению — и вот тут-то пациенту нужно быть начеку. Как бы это самое колено ни болело.

Если доктор утверждает, что радикально решить проблему может только срочное хирургическое вмешательство, не исключено, что тебе нужна консультация другого специалиста. Дело в том, что для современной реконструктивной хирургии не составляет большого труда восстановить травмированную связку в любое время, так что сделать операцию ты еще успеешь. Если захочешь, конечно. Потому что грамотная консервативная реабилитация безо всяких иглодержателей, зажимов и прочих зловещих инструментов способна за несколько недель вернуть твоё колено в рабочее состояние. Активный образ жизни понесет лишь минимальный ущерб.



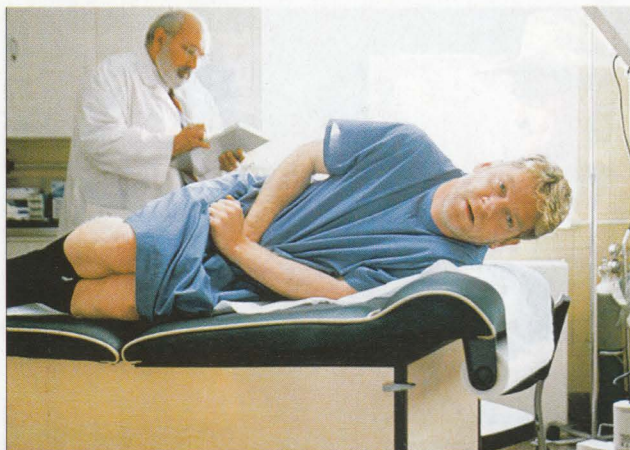
**К кому обратиться?** Тебе нужен врач ортопед-травматолог с приличным опытом работы в спортивной медицине. Если хочешь, чтобы лечение пострадавшего колена было действительно адекватным, ищи такого специалиста.

## 5 | Боль в ногах после физической нагрузки

Если ты не щадишь себя во время тренировок, то наверняка сталкивался с неприятными ощущениями в области стоп и передних поверхностей голени, которые дают о себе знать после интенсивных нагрузок. Например, после длительных пробежек по бетонированным дорожкам. В общем, дело привычное. Не только для тебя, но и для врача, которому ты на эти ощущения пожалуешься. В около-спортивной медицине существует расхожий термин для описания этого недуга — «шина на голени». Однако, если после тренировки ты ощутил не просто дискомфорт, а боль в конкретном месте голени или стопы, которая не прекращается и в состоянии покоя, никакой «шины» у тебя, скорее всего, нет. Даже если доктор подкрепляет свое мнение тем, что на рентгеновском снимке «с костями все в порядке».

Маршевый, или усталостный, перелом кости практически невозможно обнаружить обычной рентгенографией. Выявляется он только при гораздо более глубоком обследовании. Вроде магнитно-резонансного сканирования кости. В отличие от «шины на голени», маршевый перелом нуждается в основательном лечении, и потому его нужно непременно распознать.

**К кому обратиться?** К ортопеду-травматологу, имеющему опыт работы в спортивной медицине. Этот врач не проигнорирует симптомы, указывающие на усталостный перелом, и своевременно отправит



## 6 | Тестирование на рак простаты

Чем раньше обнаруживается злокачественное поражение этой чисто мужской железы, тем легче ее вылечить. Именно поэтому твой врач должен поставить тебя в известность о стандартных способах раннего выявления этой болезни, например таких, как измерение уровня специфического антигена простаты (PSA) в крови. Это исследование не помешает раз в год проходить всем обладателям простат, достигшим 50 лет. Или даже сорока, если ты принадлежишь к африканской расе или твои близкие родственники страдали раком простаты.

Тест на PSA для специалиста очень информативен. Но участковый терапевт при всем к нему уважении далеко не всегда бывает таким специалистом. Толкование анализа PSA требует от врача знакомства с такой областью медицины, как онкоурология. Обычного сравнения твоих результатов с нормами, указанными на бланке, в этом случае недостаточно. Опытный уролог может насторожиться и при значениях PSA, не выходящих за пределы нормы, но вплотную приближающихся к ее верхней границе.

**К кому обратиться?** К урологу, конечно. Тест на PSA находится в сфере его прямой компетенции. И именно этот врач поможет тебе адекватно оценить результат анализа. А в случае необходимости подсказать, что тебе делать дальше. Уролога можно найти в своей поликлинике или в диагностическом центре.

Дополнительно: <http://www.doktor.ru/urolog/>

тебя на дообследование. И, конечно же, поможет в лечении перелома, если диагноз подтвердится.

## 7 | Геморрой

Геморроидальные узлы представляют собой расширения вен, расположенных в крайне неудачном месте. Всякий раз, когда твоя прямая кишка начинает осуществлять возложенную на нее природой миссию, разбухшие

и воспаленные варикозные узлы преграждают путь направляемой в унитаз субстанции. При этом эти узлы и сами испытывают стрессовые нагрузки, и тебя терзают.

Впрочем, они напоминают о себе не только во время дефекации. Периодический зуд, нудная боль и даже кровотечение — все это может развиться в любое время и заставить тебя серьезно усомниться в совершенстве мира.

Если врач, устав от твоих жалоб, предлагает немедленно вырезать все под корень, самое время остановиться. Радикальное хирургическое лечение геморроя обычно практикуется в самую последнюю очередь. Скальпель — не особенно деликатный инструмент. А вот твоя прямая кишка — орган нежный и чувствительный. Сейчас ты легко определяешь, что именно просится из нее наружу, например газы или нечто более существенное. После хирургического вторжения ты можешь утратить такую способность, и это создаст для тебя целый ряд сложностей. Так что не ленись искать альтернативу, благо что она существует.

**К кому обратиться?** Пообщайся с врачом, избравшим такой малопривлекательный объект, как прямая кишка, делом своей жизни. Проще говоря, с проктологом. Опытный специалист обязательно применит к твоей проблеме самые действенные из консервативных и самые малотравматичные из хирургических методов борьбы с геморроем. Таких, как лигирование геморроидальных узлов, например. При этом способе лечения злосчастные узлы туго перевязываются у основания тонкой нитью и постепенно отмирают. Вот и нету геморроя. **МН**

**Дополнительно**

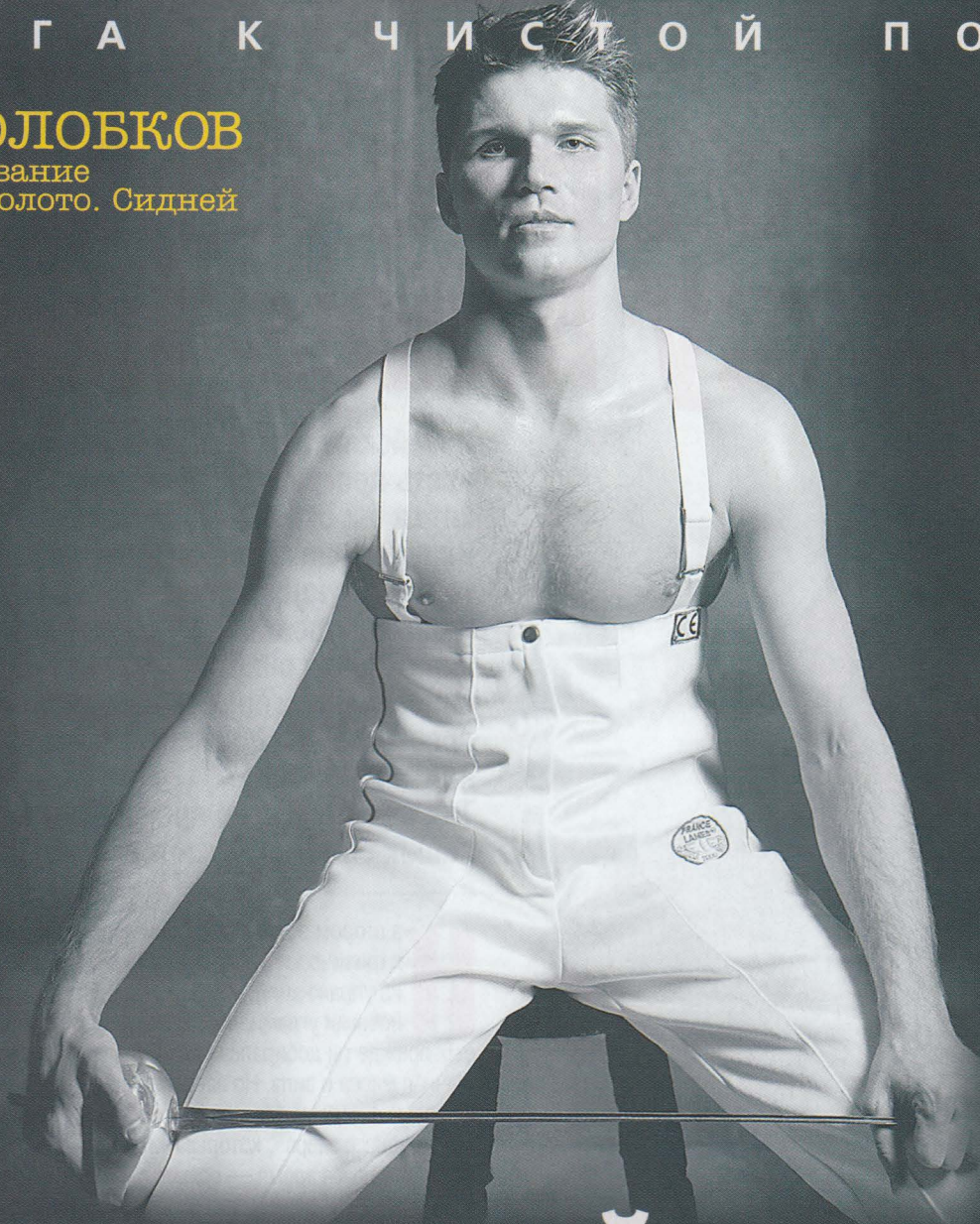
<http://www.doktor.ru/hemorri/> или по телефону «Горячей линии»: (095) 743-5509



Д О Р О Г А К Ч И С Т О Й П О Б Е Д Е

**Павел КОЛОБКОВ**

фехтование  
олимпийское золото. Сидней



WCFC Лицензия МЛП №034034

# ГЕРОИ НОВОЙ СТРАНЫ

## Прорвав реальность неудач...

Первые дни в Сиднее – реальность, состоящая из сплошных неудач. Проходил день за днем, а мы никак не могли взять ни одного золота. Мы падали духом, мы приходили в отчаяние. А потом случился этот прорыв. Все самое важное часто происходит очень неожиданно, и героем вдруг оказывается тот, кому никто не прочил эту роль.

Колобков был сильным шпажистом, но многие считались сильнее его. У него были взлеты – серебро в 1994 в Барселоне и падения – провал в 1996 в Атланте. Но то, что он сделал в 2000 – не просто взлет. Это было то самое мгновение. Он дрался так отчаянно, будто за ним одним была Москва. И он вырвал для России первое золото Сиднея. После этого победы пошли одна за другой. Мы взяли 32 золотые медали. Но эта первая нам – дороже всего.

**WorldClass®**



[www.worldclass.ru](http://www.worldclass.ru)

Центральный офис сети фитнес-клубов «WORLD CLASS»: 117970 Москва, ул. Житная, Д.14, стр.2. Тел. (095) 230 70 52, 239 19 94



# Четыре шага на обложку Men's Health

ШАГ 2

В майском номере мы опубликовали первую часть программы тренировок для тех, кто хотел бы оказаться на обложке Men's Health. Впрочем, даже если ты не собираешься торжествующе взирать с глянца на прочее недотренированное человечество, эти упражнения снабдят тебя крупногабаритными бицепсами и геометрически выверенным прессом. А уж применение им ты сможешь найти и без МН.

Так считает автор программы и старожил наших обложек Оуэн Маккиббин.

**Н**а втором этапе Маккиббин предлагает изменить подход к физическим нагрузкам. Июньская тренировка составлена из упражнений, воздействующих на твою мускулатуру под новыми углами, что позволит укрепить те мышцы, до которых прежде ты добирался редко. В результате возрастет общая мышечная масса и сила. Но заниматься придется интенсивнее, чем в первые 4 недели. Маккиббин уверен, что тебе надо разбудить «внутреннего зверя», который питается «страданием и болью» (а в оставшееся время — всякими энергетическими коктейлями и йогуртами). В общем, три раза в неделю выпускай этого хищника на волю, и пусть он в течение часа как следует насыщается.

## ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Вторая часть программы так же, как и предыдущая, рассчитана на один месяц. Силовые тренировки состоят из двух комплексов — базовых упражнений (тренировка 1) и тех, что предназначены для более тонкой настройки мышц (тренировка 2). Тренировку 1 ты будешь выполнять два раза в неделю (например, по понедельникам и пятницам). Основная ее цель — укрепление мышц верхней части тела с помощью комбинированных подходов с короткими интервалами для отдыха. Тренировку 2 выполняй раз в неделю (скажем, по средам). Она позволит сконцентрировать внимание на других группах мышц, что обеспечит общий баланс силы и мышечной массы, а также поможет укрепить легко травмируемые участки твоего тела — в этом месяце Маккиббин делает особый акцент на трудных местах ног и пресса. А с помощью регулярных аэробных тренировок ты распрощаешься с недобитыми на первом этапе граммами-килограммами и повысишь выносливость организма, чтобы в следующем месяце сделать третий шаг к нам на обложку.

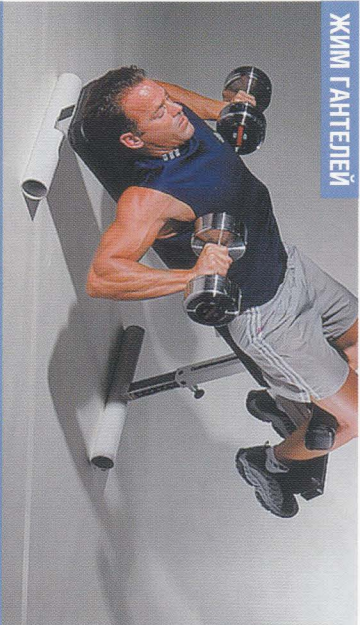


NIVEA  
FOR  
Men

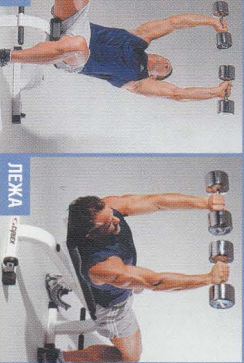
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

# Четыре шага на обложку Men's Health

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ



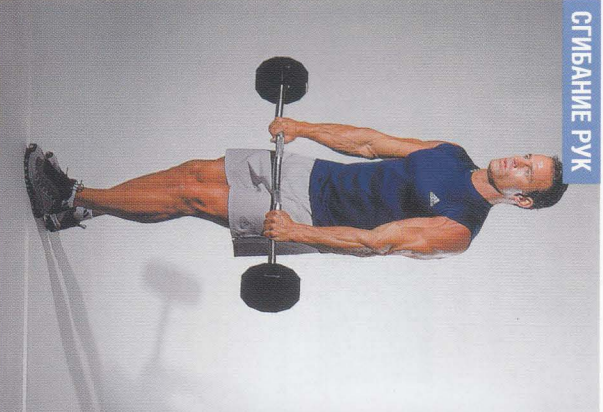
СДЯ



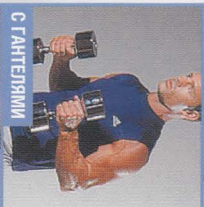
ЛЕЖА



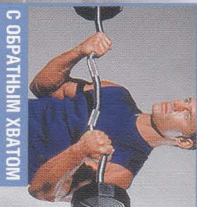
СГИБАНИЕ РУК



С ПРЯМЫМ ХВАТОМ

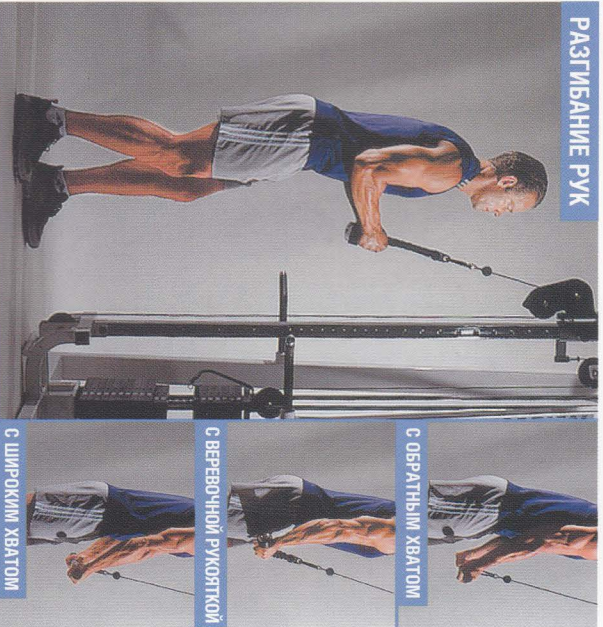


С ГАНТЕЛЯМИ



С ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

РАСТЯЖЕНИЕ РУК

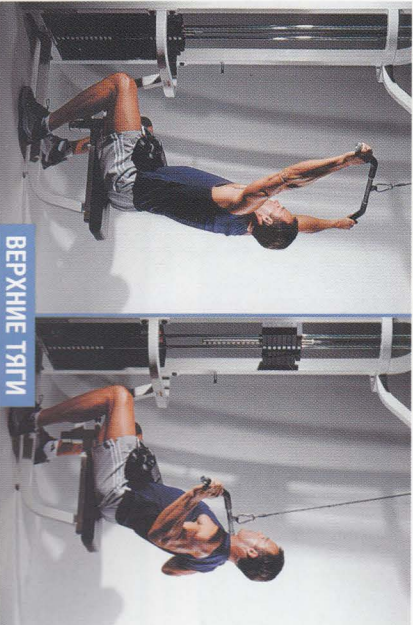


С ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

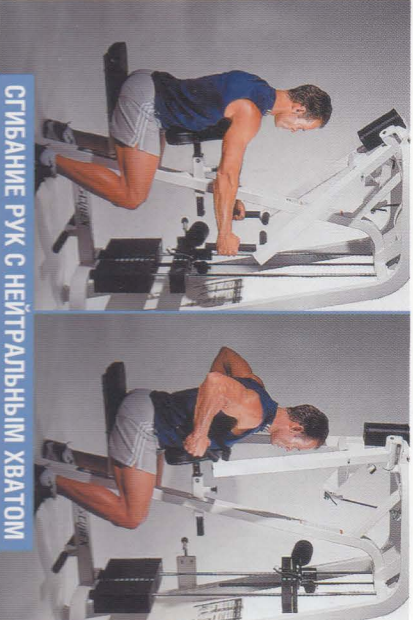


С ВЕРХНЕЙ РУКОЯТКОЙ

С ШИРОКИМ ХВАТОМ



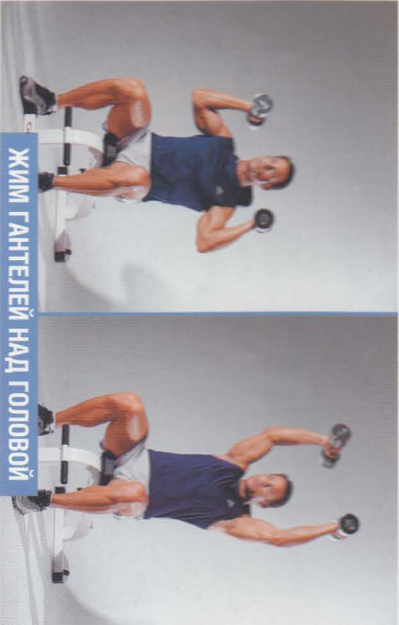
ВЕРХНИЕ ТЯГИ



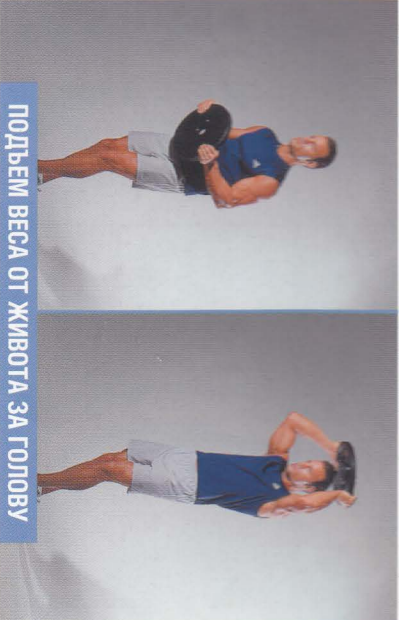
СГИБАНИЕ РУК С НЕЙТРАЛЬНЫМ ХВАТОМ

ШАГ 2 Men'sHealth

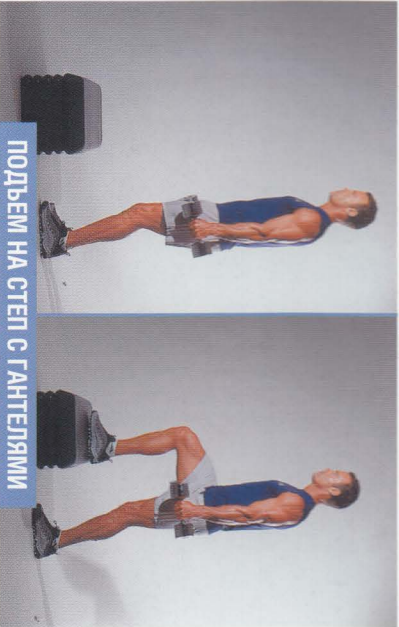
НАРАСТИ МЫШЦЫ  
ЗА ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ



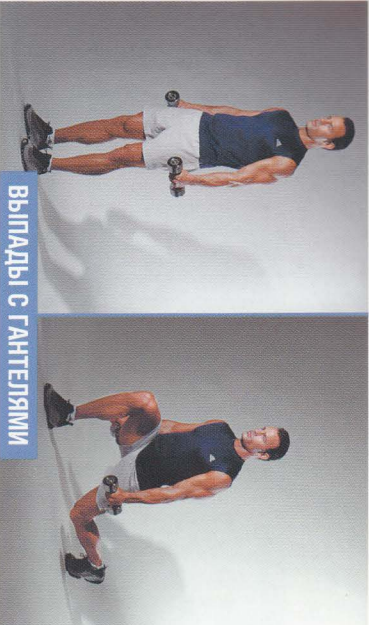
ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НАД ГОЛОВОЙ



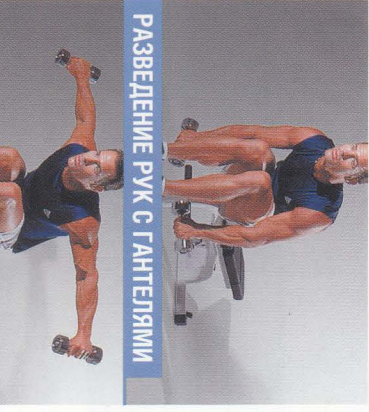
ПОДЪЕМ ВЕСА ОТ ЖИВОТА ЗА ГОЛОВУ



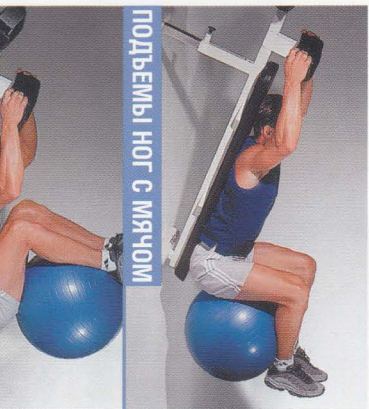
ПОДЪЕМ НА СТЕП С ГАНТЕЛЯМИ



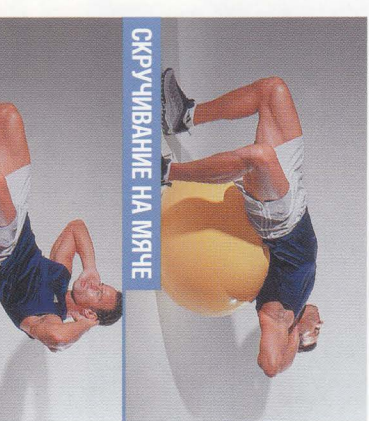
ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ



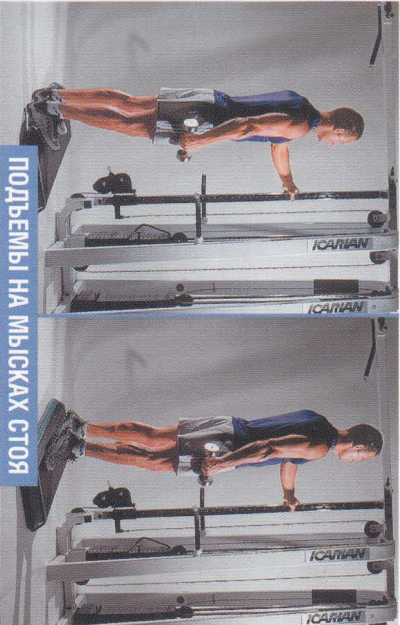
РАЗВЕДЕНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ



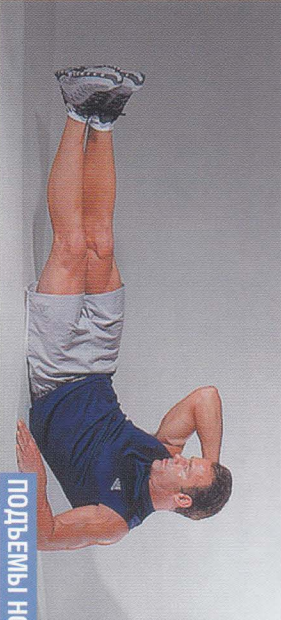
ПОДЪЕМЫ НОГ С МЯЧОМ



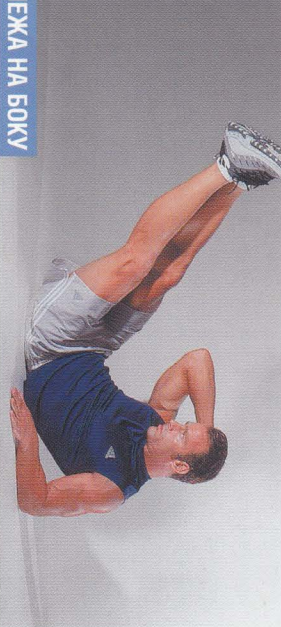
СКРУЧИВАНИЕ НА МЯЧЕ



ПОДЪЕМЫ НА МЫСКАХ СТОЯ



ПОДЪЕМЫ НОГ ЛЕЖА НА БОКУ



NIVEA  
FOR  
Men

ДЛЯ МУЖЧИН, СПОСОБНЫХ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ



# WHAT 2 MensHealth

# НАРАСТИ МЫШЦЫ ЗА ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ

# ТРЕНИРОВКИ

Выполняя тренировку 1 два раза в неделю (например, по понедельникам и пятницам), а тренировку 2 — раз в неделю (скажем, в среду),

## ТРЕНИРОВКА 1

Состоит из суперсерий. В каждую входит по три упражнения, которые ты будешь выполнять последовательно без перерыва на отдых. Упражнения сгруппированы по принципу от трудного к легкому, поэтому ты сможешь выполнять их с одним и тем же тренировочным весом. Например, если

при жимах сидя ты используешь 20-килограммовые гантели, тебе не придется накручивать новые блины при жимах лежа на горизонтальной скамье. После каждой суперсерии отдыхай две минуты. Когда будешь выполнять все упражнения с максимальным числом повторов, можешь в следующий раз увеличить вес.

**ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО 10-15** повторов в каждом упражнении.

**ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО 6-10** повторов в каждом упражнении (уменьшение количества

**ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО 6-10**

# НЕНИИ.

**для продвинутого 6-10**  
повторов в каждом упражне-  
нии (увеличение количества

## ТРЕНИРОВКА 1: ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ И ПЯТНИЦАМ

| Упражнение                                                                                                                          | Неделя 1                        | Неделя 2         | Неделя 3         | Неделя 4         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>Суперсерия 1</b><br>Жим гантелей сидя<br>Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье<br>Жим гантелей лежа на наклонной скамье     | Вес/Порядок<br>/<br>/<br>/<br>/ | /<br>/<br>/<br>/ | /<br>/<br>/<br>/ | /<br>/<br>/<br>/ |
| <b>Суперсерия 2</b><br>Верхние тяги<br>Сгибание рук с прямым хватом *<br>Сгибание рук с нейтральным хватом                          | /<br>/<br>/<br>/                | /<br>/<br>/<br>/ | /<br>/<br>/<br>/ | /<br>/<br>/<br>/ |
| <b>Суперсерия 3</b><br>Жим гантелей над головой<br>Подъем веса от живота за голову<br>Разведение рук с гантелями в наклоне          | /<br>/<br>/<br>/                | /<br>/<br>/<br>/ | /<br>/<br>/<br>/ | /<br>/<br>/<br>/ |
| <b>Суперсерия 4</b><br>Сгибание рук с прямым хватом<br>Сгибание рук с обратным хватом<br>Сгибание рук с гантелями                   | /<br>/<br>/<br>/                | /<br>/<br>/<br>/ | /<br>/<br>/<br>/ | /<br>/<br>/<br>/ |
| <b>Суперсерия 5</b><br>Разгибание рук с обратным хватом<br>Разгибание рук с веревочной рукояткой<br>Разгибание рук с широким хватом | /<br>/<br>/<br>/                | /<br>/<br>/<br>/ | /<br>/<br>/<br>/ | /<br>/<br>/<br>/ |

\* Упражнение без иллюстрации. Выполняется так же, как и ступание рук с нейтральным хватом, но на этот раз гриф тренажера берется широким верхним хватом.

## ТРЕНИРОВКА 2: ПО СРЕДАМ

| Упражнение                                                                | Неделя 1              | Неделя 2 | Неделя 3 | Неделя 4 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|----------|----------|
| <b>Суперподход 1</b><br>Подъем на степ с гантелями<br>Подъемы ног с мячом | Вес/Подходы<br>/<br>/ | /<br>/   | /<br>/   | /<br>/   |
| <b>Суперподход 2</b><br>Выпады с гантелями<br>Подъемы ног лежа на боку    | /<br>/                | /<br>/   | /<br>/   | /<br>/   |
| <b>Суперподход 3</b><br>Подъемы на мысках стоя<br>Скручивание на мяче     | /<br>/                | /<br>/   | /<br>/   | /<br>/   |

# АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА

**ДЛЯ НАИМНОВЕШЕГО** Укреплением сердечно-сосудистой системы занимайся либо сразу после силовой тренировки, либо в дни, свободные от нее. Если ты новичок или не выполнял кардиоупражнений в течение последних шести месяцев или твой вес более чем на 7 кг превышает норму, начни с 10–15 минут ходьбы или езды на велосипеде (вспомогательное) можно заменить велотренажером). Если пользоваться беговой дорожкой,

## СОВЕТ МАККИБЫНА № 3

Резко увеличить потребление воды. Я обычно выпиваю около 7,5 литров в день. Правда, придется через каждые 30–45 минут навешиваться в туалет, зато мышцы, а также глаза и кожа, будут тебе благодарны.

слегка наклони ее платформу (на 2-5°); без наклона ходьба на беговой дорожке по интенсивности уступает ходьбе на открытом воздухе.

принципиального значения, особенно в первую неделю занятий. Аэробные упражнения всегда заканчивай с ощущением, что чуть-чуть не до-занимался. В каждую следующую неделю ста-райся увеличить продолжительность тренировки примерно на 10%. Или повышай ее интенсив-ность — увеличь угол наклона и/или скорость бегущей дорожки. Если в ходе 1-го этапа ты уже прошел курс аэробных упражнений, можешь пе-рейти к тренировке сердечно-сосудистой систе-мы по схеме этого этапа для продвинутого.

**для продвинутого** Аэробная тренировка за-

нимает 20 минут. Она поможет тебе макси-

повторов связано с увеличением тренировочного веса).

## ТРЕНИРОВКА 2

Состоит из суперподходов, которые включают два упражнения: одно для ног, дру-

тое — для пресса. Выполнять их следует без перерыва на отдых. Такая техника позволит подтянуть выносливость и сократить время тренировок. Упражнения для ног могут тебе укрепить мышцы вокруг голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Независимо от уровня тренированности, тебе достаточно сделать 8 повторов. Упражнения для пресса развивают мышцы живота, ста-

бипизирующие позвоночник. Число повторов — 12. Следя такое количество суперповторов, чтобы выполнить каждое упражнение 2–3 раза. Отдых между суперповторами — 30 секунд.

**TEMPI**

Каждый повтор выполненный медленнее, чем ты привык. Скажем, приседаю, задержись на секунду в нижней точке амплитуды. Таким образом возрастает продолжительность нагрузки на мышцы и их рост ускоряется. К тому же более плавные движения с тренировочным весом позволяют тебе избежать травм.

# ЦЕНА

## ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО

- ▶ Укрепить мышцы—стабилизаторы, подвергавшиеся нагрузке.
- ▶ Добиться значительного роста мышечной массы и заметного улучшения рельефа мышц. (Изменения, которые ты почувствовал после первых недель тренировок, должны стать очевидными.)
- ▶ Максимально интенсифицировать процесс сжигания жира, сочетая силовой тренинг с аэробными нагрузками.

для продвинутого

- ▶ Нарастить массу и силу мышц верхней части тела, проводя по нескольким силовым тренировкам в неделю.
- ▶ Повысить способность организма выдерживать максимальные нагрузки на сердечно-сосудистую систему, необходимые для наращивания выносливости и улучшения обмена веществ.
- ▶ Подготовить суставы для более сложных силовых упражнений, которые придется выполнять на последующих двух этапах цикла.

**СОВЕТ МАККИБЫНА № 1**

Включи в рацион побольше клетчатки. Она поможет перерабатывать в процессе обмена веществ больше жира и обеспечит нормальное функционирование организма в целом. Лично мне нравятся овсяные отрубы, которые я употребляю либо в виде горячей каши, либо с молоком.

**СОВЕТ МАККИБЫНА № 2**

В ходе интенсивной силовой тренировки напрягай мышцы (кроме мышц лица — от этого появляются морщины). Работая с весом, я дышу по системе йогов: медленно вдыхаю через нос, когда опускаю вес, и медленно выдыхаю через рот, когда поднимаю. Это помогает не только расслабить мимические мышцы, но и выполнять силовые упражнения в более медленном темпе, что стимулирует рост мышц и улучшает технику движений.

**NIVEA**  
FOR

# Mem

**ДЛЯ МУЖЧИН,  
СПОСОБНЫХ  
ПОЗАБОТИТЬСЯ  
О СЕБЕ**





судно в форме







# СЕКС ДО ПОБЕДНОГО

АВТОР: АЛИК САРГАСОВ



**Если на олимпийских играх тебе никак не удастся получить золото, не отчаивайся. Мы предлагаем разыграть комплект медалей в самом доступном и приятном виде спорта — сексе. Соревноваться тебе не придется, просто ответить на вопросы, а если результаты тебя не устроят, посмотри правильные ответы и пройди наши тесты заново. Зрительские симпатии и крики болельщиц тебе обеспечены.**

## Тест 1 Теория

### 1. Сколько времени длится твоя эрекция?

- а) Сколько надо, столько и длится..... ☐
- б) Примерно 17,2 минуты..... ☐
- в) Ровно 3,7 минуты..... ☐

### 2. Чтобы узнать, достигла ли она оргазма, надо...

- а) Спросить. Оргазм — это святое, и женщины в этом вопросе предельно честны. ... ☐
- б) Положить руку на нижнюю часть ее живота. Во время оргазма можно почувствовать ритмичные сокращения матки и влагалища. .... ☐
- в) Свериться с прибором, измеряющим уровень шума. Если благодаря твоим стараниям она загнала стрелку в красную зону, это оргазм. .... ☐

### 3. Поцелуй возник в процессе эволюции. Он связан...

- а) С привычкой некоторых насекомых по-жирать друг друга после совокупления. .... ☐
- б) С нежной заботой о детенышах — их часто приходится кормить пережеванной пищей изо рта в рот. .... ☐
- в) С необходимостью удостовериться в отсутствии у партнера вредных привычек. (например, пристрастие к джину с тоником легко определить по легкому аромату можжевельника)..... ☐

### 4. Каковы размеры клитора?

- а) Не знаю, но они оставляют желать лучшего ..... ☐
- б) Примерно с рисовое зерно..... ☐
- в) Видимая часть — это всего лишь верхушка айсберга, а внутри отростки уходят на глубину до 10 см. .... ☐

### 5. При проникновении пениса во влагалище женщины испытывают оргазм...

- а) В 30% случаев..... ☐
- б) В 99% случаев..... ☐
- в) В тех случаях, когда ты не в настроении делать что-нибудь еще. .... ☐

### 6. Эрогенные зоны на теле женщины — это...

- а) Вагина, грудь, ягодицы и шея..... ☐
- б) То же, плюс спина, живот, пальцы рук и ног, мочки ушей и веки..... ☐
- в) То же, плюс все остальные части тела, если с ними правильно обращаться..... ☐

### 7. Оптимальное время для секса у человека наступает...

- а) Сразу после 7 часов утра..... ☐
- б) Сразу после 6 часов утра..... ☐
- в) Сразу после того, как закончится второй тайм..... ☐

### 8. Что означает слово pudenus?

- а) Так называется центр мозга женщины, отвечающий за оральный секс..... ☐
- б) Так называется пучок нервов, благодаря которому клитор обладает высокой чувствительностью..... ☐
- в) Так называется микроскопический возбудитель распространенного венерического заболевания..... ☐

**Подсчет баллов.** Верные ответы: 1а, 2б, 3б, 4б, 5а, 6в, 7а, 8б. За каждый верный ответ поставь себе пятерку. Ответы 1б и 4а тоже годятся — за них по два балла. Если на один из вопросов ты ответил неверно, узнай правильный ответ, исправься и поставь себе пятерку все равно.



а) Раньше меня?.....☐  
 б) Достигала чего? .....☐  
 в) Мы не занимаемся статистикой, но бывает по-разному. ....☐

а) Заверю ее, что в следующий раз ей по-  
везет больше..... ☐

б) Я попрошу девушку помочь скорейшей  
реабилитации. Для этого существует  
оральный секс. .... ☐

в) Обойдусь тем, что у меня все еще  
функционирует — руками и языком. .... ☐

**а)** Как и все — из Интернета ..... ☐  
**б)** В 10 классе попался мне как-то в руки учебник по сексопатологии ..... ☐  
**в)** Отовсюду, где есть на что посмотреть... ☐

а) Не все в этом признаются.....☐  
б) Рано или поздно они все это поймут..☐  
в) Сейчас, схожу за калькулятором.....☐

а) Руками ..... ☐

б) Вежливо предложить: «Сделай мне фелляцию» ..... ☐

в) Невежливо предложить сделать тебе фелляцию. .... ☐

г) Начать первым. .... ☐

а) Телевизионный пульт ..... ☐

б) Один красноречивый взгляд ..... ☐

в) Один красноречивый жест..... ☐

г) Показать пример — почистить зубы,  
надеть пижаму и крепко уснуть..... ☐

д) Несколько минут ненавязчивого пет-  
тинга перед экраном. .... ☐

а) Три: она что-то заметила; ты что-то заметил; никто ничего не заметил, но что-то ведь было. .... ☐

б) Три: клиторальный, вагинальный и маточный. .... ☐

в) Когда я подарил ей бриллиантовое кольцо от Bvlgari, у нее был глобальный оргазм. .... ☐

а) Минимум 3 различные позиции.....☐  
б) Минимум 3 разные партнерши .....☐  
в) Свою фантазию .....☐

**Подсчет баллов.** Верные ответы: 1в, 2в, 3в, 4а, 5г, 6г, 7б, 8в. За каждый верный ответ поставь себе пятерку. Если ты вырвал от-веты 2а, 5б, 6в, 7в, 8а, прибавь себе за них по два балла, а потом, узнав верный ответ, прибавь еще по три. Если ты вырвал дру-гие ответы, значит, ты плохо подготовился. Теперь, когда ты знаешь, как надо было отвечать, ничто не помешает тебе пройти тестирование еще раз.



от **20** до **59** баллов

Ты знаком с предметом не понаслышке. Но некоторые нюансы тебе только предстоит постигнуть. Помни, в этом деле самое важное — не победа, а участие. Участвуя активней, и ты без труда перейдешь в высшую лигу.

**Разговорный жанр** Даже скорпионы не начинают ночь наслаждений и утех с бухты-барахты, без подготовки. Сперва они некоторое время ходят вокруг да около, приветливо помахивая ядовитым жалом. У людей для этого существует язык. Разговаривать с девушками совсем не трудно — только не нужно с первой секунды неотрывно думать ОБ ЭТОМ и, как следствие, заикаться и потеть от волнения. Тогда тебе удастся быть просто приятным парнем, у которого со слабым полом есть множество общих интересов, например вчерашний фильм про инопланетян или... ну да, и секс в том числе. Переход к интересующей тебя теме должен быть естественным. Что она думает о цветовом решении эротических сцен во вчерашнем фильме — кажется, зелено-пупырчатая туша пришельца выгодно оттеняла сексапильный румянец главной героини? Только не забывай, куда должен привести вас разговор, иначе есть реальный риск остаться друзьями на почве интереса к кинематографии.

**Зроженные зоны** Ты уже доказал, что знаешь, о чем идет речь. Но имей в виду, что при первой встрече у тебя, скорее всего, не будет возможности исследовать их все по порядку убывания чувствительности. А вот к рукам, лбу и затылку, скорее всего, доступ будет открыт довольно быстро. Тогда действуй мягко и уверенно. Признаком готовящегося акта о капитуляции можешь считать покраснение щек, а иногда также

**Сложи заработанные баллы и изучи свой индивидуальный план тренировок. К занятиям приступай как можно скорее, а то пока ты там складывал очки, жизнь шла мимо. Поскольку в таком деле, как секс, трудно остановиться на полпути, выполняй не только упражнения из своего собственного плана, но и ознакомься с программой для остальных весовых категорий.**



от **0** до **19** баллов

Закрой сейчас же серьезный па-  
пин журнал о здоровье. Ну или  
читай все подряд: наверняка  
тебе что-нибудь да пригодится,  
не сейчас — так в ближайшем  
будущем.





шеи и верхней части груди. В этот момент без промедления переходи к следующему пункту.

**Поцелуи** Как ты правильно догадался, отвечая на вопросы теста, поцелуи как-то связаны с процедурой кормления детенышей. Связаны — но не более. Даже если у вас дело дойдет до детенышей, проще будет купить заранее пережеванную пищу в супермаркете — там она расфасована в красивые баночки, а о технике приготовления на этикетке ничего не сказано. Не пытайся с первого же дня знакомства действовать так, как будто хочешь угостить подругу съеденными час назад пельменями — возможно, это ее испугает и оттолкнет. Легкие, нежные прикосновения к лицу, рукам и шее приведут к цели гораздо надежнее. Твои губы должны быть сухими, твердыми и активными. Что касается более интимных поцелуев, не торопи события: для некоторых юных особ это оказывается даже более серьезным испытанием, чем собственно секс.

**Оргазм** Ты уже знаешь, что только 30% оргазмов вызываются тем органом, на который многие почему-то делают главную ставку. Особенно это относится к начальной стадии отношений. Здесь все в твоих руках, в буквальном смысле. Увлажни свой указательный палец и поглаживай клитор в разных направлениях, нежно перекачивая через него палец. Силу давления подбирай, следя за реакцией партнерши, и по мере развития событий слегка увеличивай нажим. В качестве домашних упражнений попробуй покатаť пальцем спелую виноградину, не раздавив ее. О приближении разрядки свидетельствует легкая дрожь ее тела, а если ты проник чуть глубже, то можешь почувствовать внезапное изменение температуры внутри влагалища. А вот сокращение стенок без достаточного опыта заметить довольно сложно — с этим, наверное, придется подождать.







## от 60 до 79 баллов

Золотая вершина совсем близка. Вот несколько ударных тренировок, которые помогут тебе усовершенствовать технику.

### Разговорный жанр — часть вторая

На подготовительном этапе ты хочешь произвести впечатление милого, разговорчивого парня, заинтересованного сексом не больше, чем действиями повстанцев в Гондурасе. Но если, даже оказавшись в постели, ты никак не можешь отвлечься от положения в Центральной Америке, твоя подруга будет как минимум разочарована. Потому что на самом деле она ждет от тебя, чтобы ты только ОБ ЭТОМ и думал. И говорил прямо, без экивоков.

**Синхронность** Можешь незаметно протащить под одеяло секундомер и следить, чтобы у вас все произошло одновременно ровно через двадцать минут. А можно обойтись без секундомера. Главный секрет — глубокое дыхание: за несколько секунд до оргазма начинай как можно глубже дышать животом. Если чувствуешь, что не помогает — подумай о каком-нибудь постоянном предмете. Этот способ поможет тебе избежать преждевременной эякуляции, а при наличии тренировки ты сможешь продлить удовольствие настолько, насколько это необходимо.

**Много, много раз** Множественный оргазм партнерши — в эротических романах для этого достаточно пламенного взгляда черных глаз Родриго Луиса, но на практике все не так просто. Дело в том, что после первого оргазма клитор и вагина очень сильно возбуждены, и обычные прикосновения могут быть партнерше даже неприятны. Продолжай ласки очень мягко, но настойчиво. При этом все же лучше не переключаться с области гениталий на другие эрогенные зоны, чтобы внимание девушки не отвлекалось по мелочам. Просто уменьши



давление и частоту движений. Можешь временно перейти к оральным ласкам, а если ты с них и начал — уменьши давление языка и перейди к мягким поцелуям клитора. Но, возможно, твоей партнерше сейчас этого не надо. Тогда оставь ее в покое — в конце концов, ты все это затеял не для того, чтобы рекорды ставить, правда ведь?

**Делегирование полномочий** Тут все так же, как в офисе: ты оказываешь доверие младшему коллеге и одновременно демонстрируешь, что знаешь себе цену. Поручи ей самостоятельно решить, с какой позиции вы начнете. При этом ты получаешь тайм-аут: можешь тайком выпачкать журнал и снова суммировать свои очки. Наверняка у тебя получится...



## 80 баллов

Вот ты и чемпион. Лучше просто не бывает... Не бывает? Тогда немедленно вклей медаль обратно в журнал. В том-то и фокус, что бывает только все лучше и лучше — а если нет, переквалифицируйся на другие виды спорта. Борьбу сумо, например (стр. 56). **МН**



# Vittelgym

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН



Виттель. Всегда с тобой



# ПОМЕРЯЕМСЯ БАНАНАМИ

Причину нашего беспокойства по поводу длины (реже ширины) уже сто лет назад объяснил дедушка Фрейд. С жизненно важными сантиметрами мы бы и без него как-нибудь разобрались. Во всяком случае, утверждение другого дедушки о том, что лучше меньше, да лучше, нас почему-то не убеждает. По крайней мере в этом вопросе. Еще один дедушка, фольклорный, посадил репу, радовался ее непомерной величине, а потом в одиночку не потянул. Пора, наконец, выяснить, где внушительные размеры выгодны, а где гораздо лучше действует принцип «мал золотник, да дорог» (ну, или «мал клоп, да вонюч»).

АВТОР: ИГОРЬ РЕЗНИКОВ

## Презерватив...

### В СООТВЕТСТВИИ С РАЗМЕРОМ

Маркировка XL прежде всего указывает на диаметр резинового изделия. Стандартный презерватив рассчитан на диаметр от 44 до 56 мм. Среднеевропейский пенис имеет около 52 мм. Единственное преимущество больших презервативов — зависть окружающих при покупке товара в аптеке. А вообще, следуя тому же принципу, что и при выборе рубашки, — вещь должна ладно сидеть, не свисать и не морщить.

## Автомобиль...

### СРЕДНИЙ

Существует легендарная история одной рекламной кампании. В эпоху, когда лимузины стали длинной в автобус, «Фольксваген» выпустил на рынок своего знаменитого «Жука». На взгляд помещанного на размерах покупателя, эта машина выглядела просто издевательством. Тогда рекламные щиты с изображением «Жука» сопроводили слоганом: «Моя вторая машина». Таким образом подразумевалось, что у обладателя «Жука» в гараже стоит шарабан не хуже, чем у соседа, просто каждый день он предпочитает пользоваться этой практичной недорогой машиной. А уж впоследствии, когда продажи новой модели побили все мыслимые рекорды, народ оценил все ее достоинства, включая особенно актуальное в наши дни удобство при парковке. Так что выбирать машину надо по оптимальному для тебя соотношению вместительности и компактности.

В конце концов, когда понадобится перевезти холодильник, наймешь грузовик.





Собака...

## БОЛЬШАЯ

Темным вечером на пустыре можно заговорить с дамой — и при этом не сойти за маньяка. Но только при условии, что рядом будет носиться с лаем твой друг человека. Еще лучше, если этот друг будет ровно таких размеров, чтобы расположить к тебе гуляющую по пустырю особу. С одной стороны, комнатная собачка удобна в обращении и мало ест. А женщины с их страстью к «холесеньким щеночкам» редко могут пройти равнодушно мимо йоркширского или скотч-терьера. Но мужчина с комнатной собачонкой выглядит несколько комично — левретки и мопсы ассоциируются все больше со вздорными старухами или дамочками из школьного курса литературы. Кроме того, мелко-травчатое существо рождает у женщины прилив материнских инстинктов, а это не лучший фон для знакомства с тобой. Хотелось бы для начала вызвать в ней другие инстинкты. Здесь огромный взъерошенный пес действует куда эффективнее маленькой собачонки. Во-первых, он вызывает опасения (что дает ей повод пококотничать), ты же можешь выступить защитником и утешителем (что дает тебе повод для флирта). Во-вторых, если собака Баскервильей тебя беспрекословно слушается, в глазах женщины ты выглядишь так же круто, как укротитель львов (только усов, надеемся, не носишь).





## Аудиоаппаратура...

### МАЛЕНЬКАЯ

Что лучше: небольшая изящная аудиосистема или монстр размером с ЭВМ первого поколения? Раньше аппаратура небольшого размера была, как правило, дешевой и среднего качества. Новые технологии позволяют при компактных размерах добиваться высочайшего качества воспроизведения.

## Букет...

### СРЕДНИЙ

Настоящий рыцарь меньше всего хочет показаться скупым, поэтому ты с царственным жестом говоришь продавщице роз: «Заверните все ведро!» Тем самым ты создаешь своей девушке почти неразрешимую проблему — ей придется занять под твой подарок все вазы и кастрюли в доме и истолочь туда годовой запас аспирина. Впечатление от широкого жеста также будет подпорчено трудоемкой и требующей изрядного количества времени обработкой стеблей — подрезанием, избавлением от лишних листьев и т.п. По ночам всю эту красоту ей придется охапками таскать в ванну с холодной водой, чтобы обеспечить цветочкам сохранность. Словом, если сумму, потраченную на эту вязанку, ты вложишь в стильную композицию из хорошего цветочного магазина, девушка будет тебе премного благодарна. Кстати, простоят такие цветы гораздо дольше, чем растения, прошедшие глубокую заморозку и спрыснутые освежителем воздуха «Розовая свежесть».



## Рыболовный крючок...

### МАЛЕНЬКИЙ

Как утверждают опытные рыбаки, крючок должен соответствовать размерам рыбы. Это и есть основное правило. Поскольку ты, скорее всего, чаще рыбачишь в пруду рыбхоза «Болотце», чем в Карибском море, шансы поймать тунца у тебя невелики. Так что лучше начинать с маленьких крючков. Просидев целый день в бесплодном ожидании во-о-от такой щуки, ты никогда не докажешь жене, что действительно был на рыбалке. А так хоть кота побалуешь.

## Фирма-работодатель...

### БОЛЬШАЯ

Потому что в маленьких фирмах меньше шансов сделать карьеру. Крупные компании предлагают больше возможностей для самореализации. Подразделения по работе с персоналом во всех солидных фирмах нацелены на выявление максимального потенциала сотрудников. Менеджеры обязаны следить за тем, чтобы ты раз в четыре года менял поле деятельности. Кроме того, в большой компании никому нет дела до того, что ты изменил секретарше своего шефа с новой практиканткой. А если фирма насчитывает всего пять сотрудников (включая практикантку, секретаршу и твою жену), то того гляди, грянет производственный конфликт.





ТУРЕЦКИЕ АВИАЛИНИИ  
TURKISH AIRLINES



(095) 292 43 45 e-mail: thysales@turkishline.ru



Турция

РИТМ ЖИЗНИ... ОЩУТИ В ТУРЦИИ.

Посольство Турецкой Республики в России. Бюро советника по туризму. [www.go-turkey.ru](http://www.go-turkey.ru). e-mail: [infoturkey@ropnet.ru](mailto:infoturkey@ropnet.ru)





## Тренировочный вес...

### БОЛЬШОЙ

Читатель нашего журнала уже усвоил, что рельефные налитые мышцы появляются только в результате поднятия тяжестей. И если не выкладываться на полную катушку, ощутимого результата не достичь. Твой максимальный вес — тот, после поднятия которого ты уже не можешь сделать ни одного повтора. В пределах этой цифры тебе и предстоит в ближайшее время работать. Чтобы в поисках максимального веса не погибнуть под штангой, можешь вычислить его по схеме: раздели вес, который ты можешь выжать 10 раз, на 0,75.

## Банан...

### МАЛЕНЬКИЙ

Питательные свойства бананов абсолютно не зависят от размеров. Углеводов и калия в избытке в любой их разновидности. На кило маленьких бананов, конечно, приходится больше кожуры, но зато они ароматнее и вкуснее. Дело в том, что мелкие сладкие бананы — прародители всех ныне существующих сортов. Длинные плоды — с тремя, вместо двух, хромосомными цепочками, получены путем селекции. Так что истинный гурман предпочтет настоящий банан сомнительному плоду генной инженерии.



## Женская грудь...

### СРЕДНЕГО РАЗМЕРА

Производители силикона озолотились на нашей любви к женским округлостям. Большая грудь на подсознательном уровне вызывает приятные младенческие воспоминания, и мы начинаем искать достойную мать-кормилицу для своих будущих детей. Если уж говорить о молочной стороне вопроса, то здесь размер не имеет никакого значения. Наоборот, маленькая грудь часто бывает гораздо более продуктивной в этом отношении. Не говоря уже о том, что проблем вроде мастита у кормящих мам с маленькой грудью куда меньше. А с эстетической точки зрения большой бюст радует его обладательницу недолго — поскольку на грудь, увы, распространяются законы земного притяжения. И хотя груди, в принципе, разные нужны, выигрывает, как всегда, золотая середина.

## Наручные часы...

### СРЕДНИЕ

Стопудовые «котлы» нынче непопулярны. Массивными могут быть дорогие хронографы, и то теперь их используют как способ вложения капитала — хранят в банковском сейфе и редко применяют по назначению. Оставь их в наследство будущим внукам — лет через пятьдесят на газировку и мороженное им точно хватит. На каждый день есть смысл приобрести современный вариант — размер средний, вес маленький. При подборе часов надо обязательно учитывать ширину запястья. На узкой руке громоздкий циферблат выглядит нелепо, поэтому лучше остановиться на скромной модели небольшого диаметра. По крайней мере до тех пор, пока дизайнеры не укомплектовали увесистые куранты специальной тележкой. ■



# SOEHNLE

german precision  
since 1868



товар сертифицирован

[WWW.SOEHNLE.RU](http://WWW.SOEHNLE.RU)

109-1-109  
109-3-109

#### Магазины:

"Лейпциг", секция хозяйственных товаров  
"Твой Дом", ( 548-6565 ) отдел домашнего обихода  
"Гранд", секция хозяйственных товаров  
"ГУМ", ( 929-3438 ) первый этаж, третья линия  
"МИР", 152-4001 (многоканальный)

"Три Кита", секция хозяйственных товаров  
"Бауклотц", ( 943-9221 ) первый и второй зал  
"Крокус - Сити", ( 754-9595 ) отдел домашнего обихода  
"ЦУМ", ( 292-4100 ) четвертый этаж, секция пластмасс  
"Бауланд", ( 938-2194 ) первый этаж, отдел кухонной утвари







# Спасение рядовой Раи

АВТОР: АНТОН МИНСКИЙ

Она изящно отшивает гибэдэдэшников, не моргнув глазом заключает и разрывает контракты на суммы с бесконечными нулями, и даже недобитая продавщица из сельпо рядом с твоей дачей при ее виде сменяет буйное хамство на ледяную настороженность. Спрашивается, зачем ей мужчина-защитник? Тем более, что ты... Ну, сам знаешь. Это что касается недостатков, а вот насчет достоинств можешь и не догадываться. Ведь даже железная бизнесвумен способна дико визжать при виде маленькой мышки, падать в обморок, обнаружив в супе таракана, или холодеть от одной мысли, что забыла выключить утюг. Словом, на свете еще полно напастей, от которых ты мог бы ее защитить.

## Дикая природа

Что делать с хищными животными? Хм-м... Если ты не успел отвлечь ее внимание от пробежавшей мимо крысы, горестно вздохни и скажи: «Как жалко!» На вопрос: «Кого?» Отвечай: «Точно такой же хомячок сбежал от нас, когда мне было 10 лет. Я так рыдал, что родители купили мне новый велик». Если это была гадюка или очковая кобра, повтори ту же историю, заменив хомячка на ужа. Повстречав льва или тигра, ►



не вздумай говорить им «кис-кис», вместо этого попробуй:

- посмотреть на них просветленным взглядом Будды (говорят, и львы, и тигры играли у его ног, как котят);
- проткнуть его копьём (навык вырабатывается в любом баре при игре в дартс);
- прыгнув ему на спину, разодрать пасть голыми руками (см. фонтан «Самсон» в Петергофе);
- опалить ему морду горячей веткой (см. «Маугли»).

При удачном исходе поединка благодарность твоей подруги гарантирована. При неудачном — как получится.

## Тараканы

На борьбу с этими рыжими, черными, мадагаскарскими и прочими по-буденновски усадыми тварями она уже потратила кучу денег и уйму времени. А результат? Пока она расставляла хитроумные ловушки и рисовала какими-то сомнительными карандашиками магические знаки на полу, шустрые зверюшки преспокойно ждали финала представления. А потом, судя по всему, пригласили родственников из соседних квартир в надежде на вторую серию. Обидно, противно... Наверняка, она донесла до тебя все нахлынувшие чувства во вполне адекватных выражениях. Словом, самое время взяться за дело.

→ Если сам ты в сантехнике разбираешься примерно так же, как плотник в геометрии Лобачевского, пригласи хорошего специалиста (желательно по рекомендации друзей-знакомых). Пусть проверит и подгонит все так, чтобы нигде не просачивалось ни капельки. Пищу таракан добудет даже в самой чистой квартире. А вот без воды долго не протянет. Между прочим, в Европе с ними почти расправились во многом благодаря счетчикам для воды и соот-



## Лишний вес

Однажды погожим солнечным утром квартира оглашается диким воплем: «Я не могу влезть в юбку, в которой я была, когда мы познакомились в 10-м классе!» Не пытайся ее урезонить — это небезопасно. Тем более что при всех изьянах женской логики выводы, которые можно сделать в подобной ситуации, однозначны (даже на неискренность весов не сошлешься). А страх перед лишними килограммами — самая живучая женская фобия. Словом, единственный выход в создавшейся ситуации — подождать, пока она немного успокоится и попытается направить ее энергию в нужное русло. Сам посуди, если она сядет на диету и будет съедать утром апельсин, днем — полстакана пресного риса, а вечером — сухарик и три листика салата, то у тебя просто кусок в горло не полезет. О сбалансированном питании для себя можешь вообще забыть. Готовить она точно ничего не станет. Поэтому, не дожидаясь голодной смерти, купи ей абонемент в бассейн, лучше всего — на утренний сеанс, чтобы ничто не мешало тебе поглощать на завтрак яичницу из четырех яиц с беконом. А вот в тренажерный зал вечером можно сходить вдвоем, чтобы и самому беконом не обрасти, и ей не было так одиноко на поле битвы с лишними килограммами. Но помни: никаких комплиментов до тех пор, пока ее успехи на этом поприще не станут настолько очевидны, что и нужда в них (комплиментах) отпадет. Если ты утратишь в ее глазах статус тренера (благожелательного, но требовательного), то потеряешь возможность управлять процессом. А это, опять же, небезопасно.

ветствующему уходу за трубами и кранами.

→ Не течет и не каплет? Значит, можно переходить ко второму этапу. Положим, ты решил вызвать бригаду травильщиков, действительно способных (при наличии сертификата и лицензии) обеспечить как минимум полгода спокойной жизни. Перед их визитом отправь свою подругу в центр красоты на целый день, сказав, что готовишь ей сюрприз. И пока ей будут делать массаж, маски и притирания, вымой квартиру, вычисти углы в кухне и ванной, выбрось все открытые пакетики хмели-сунели и корицы (срок годности которых закончился еще при советской власти) герметично упакуй крупы и сахар.

→ Если ты все же решил самостоятельно вступить на тропу войны с насекомыми, то не забудь вооружиться респиратором, а лучше противогазом, и приступай. Особенное внимание — вентиляционным решеткам и выходам водопроводных труб.

→ В любом случае (если в течение дня ты не стал законченным токсикоманом), первую ночь лучше провести вместе с подругой в заранее снятом гостиничном номере (очень желательно, чтобы без тараканов). Не слишком дешево и довольно хлопотно? Зато представь, как вечером следующего дня она отреагирует на сияющую чистотой и приятной запуселостью квартиру. Нам кажется, что тебе понравится. Может, даже очень.

## Другие женщины

Редкая женщина поймет, что по целому ряду физиологических причин ты просто не в состоянии отказаться от взгляда (пусть мимолежного) на колени новой офис-ме-





## Самолеты

Да, ей известно, что вероятность погибнуть в авиакатастрофе в сотни раз ниже, чем сидя за рулем собственного авто. Но, сам посуди, что это за утешение для человека, которого начинает мутить даже при виде пластмассовой модели кукурузника. Авиафобия — практически болезнь. Это не значит, что взамен ты должен предложить ей пострадать от морской болезни или поморочиться в душном купе суток эдак пять.

→ Возьми всю организацию перелета на себя. Предварительные переживания у людей, страдающих фобиями, не снимают напряжение, а, наоборот, усиливают.

→ Выбери надежную авиакомпанию с мировым именем. Никаких горящих чартеров...

→ Если она летит одна, снабди ее в дорогу интересной книжкой, плеером с парой любимых кассет, коробкой конфет, в конце концов (содержащиеся в шоколаде антиоксиданты существенно поднимут настроение).

→ Попробуй наговорить ей на кассету всяких приятных глупостей.

недержи или девушки, покидающей свой только что припаркованный «Мустанг». Вдаваться в сложные объяснения устройства мужского гипоталамуса неуместно (она решит, что ты морочишь ей голову, и небезосновательно). А вот надеть затемненные шпионские очки ты можешь. В пасмурную погоду и темное время суток придется полагаться на собственную сообразительность. Например:

→ если бы жена моего шефа знала, что в таких юбках ходит полгорода, она бы умерла от злости...

→ у моей тетки по отцовской линии в молодости был точно такой же бюст, а сейчас...

→ по-моему, именно эту девушку снимали в рекламе прокладок. Ну этих, с крылышками...

## Налоговая инспекция

Если при словах «налоговая декларация» в глазах твоей подруги появляется неизбывная собачья тоска... Ну что ж, покажи ей (если она сама не умеет), как войти в Интернет по адресу [www.akdi.ru/nalog/akdi.htm](http://www.akdi.ru/nalog/akdi.htm). Там вы найдете все необходимые документы и советы по их заполнению. Именно ВЫ. Потому, что стоит тебе один раз заполнить декларацию за нее — это станет твоей постоянной обязанностью в дальнейшем (еще похуже, чем регулярно выбивать ковры вееником). Короче, выбери максимально непогожий денек, усади ее за компьютер. Твоя задача — отвечать на все вопросы и вовремя подносить кофе или чай. Можно с пирожными. А потом... Да нет же, не то, что ты подумал. Если она успешно справится с поставленной задачей, у тебя появится реальный шанс избавиться от нереально странного вопроса «Куда деваются деньги?» Скачай специальную про-





## Автомобили

Да, есть потрясающие женщины, которые способны позаботиться о том, чтобы за 500 метров до АЗС у них не кончился бензин, и даже знают, чем инжектор отличается от редуктора. Но у большинства из них буквально опускаются руки, когда пробито колесо или заглох движок. Именно в этот момент ее машина становится твоей головной болью (спасибо глобальной мобильной телефонизации). И с этим вряд ли можно бороться. Другое дело, что ты не Чип & Дейл. Вызывать каждый раз профессионалов накладно (хотя

телефончик при себе иметь надо). А вот проследить, чтобы в багажнике ее машины всегда имелись разные полезные штуки, стоит:

- домкрат;
- запасное колесо;
- трос;
- тормозная жидкость;
- набор ключей.

В бардачок положи газовый баллончик или заряженный электрошокер. Они пригодятся ей на случай затянувшихся переговоров с каким-нибудь негодяем, который никак не поймет, что его остановили только с одной целью — помочь сменить колесо.

грамму вот по этому адресу: [http://www.folio.ru/edy51/\\_prog/othprograms.shtml](http://www.folio.ru/edy51/_prog/othprograms.shtml). Запись текущих расходов занимает всего несколько минут в день, а пользы от этой нехитрой процедуры море — у жены появится ощущение полного контроля над ситуацией.

## Нежелательная беременность

Каждый месяц одно и то же — литры кофе, отсутствующий взгляд и покупка очередной кофточки или шубки в честь того, что все обошлось. Между тем современные средства контрацепции позволяют свести риск нежелательной беременности к минимуму. Выбор защиты — дело обоюдное, и здесь явно не помешает мини-обзор способов предохранения и их эффективности:

- так называемый календарный метод дает всего лишь 50% гарантии, поэтому пользоваться им имеет смысл, когда оба партнера в принципе не против завести ребенка;
- надежность вагинальных таблеток, мазей и свечей составляет 60%;
- внутриматочная спираль эффективна на 85%, но подходит далеко не всем женщинам;
- старый добрый презерватив тоже дает 85%-ную гарантию, которая возрастает в сочетании со спермицидами;
- современные гормональные препараты исключают нежелательную беременность на 99%;
- 100%-ный метод предупреждения беременности — это слово «нет». Ничего надежнее человечество пока не придумало.

Под рукой всегда должны быть таблетки экстренной контрацепции, на случай если порвется презерватив. А если уж рассматривать самый крайний случай, то дети — это не так уж и плохо. ■



журнал Men's Health  
журнал Cosmopolitan  
при поддержке МУЗ-ТВ  
и Московского Дома Фотографии  
**ПРЕДСТАВЛЯЮТ**  
грандиозный праздник

**ДУБЛЬ 2**

# ФОРМУЛА УСПЕХА

1 июня  
2002 года  
18.00  
Самара  
Площадь им. Куйбышева

## В программе:

- многочисленные призы и подарки
- яркое, незабываемое шоу
- выступления самых модных групп
- дискотека
- фейерверк
- секреты успеха от **Rich®**

## ведущие:

- популярные виджеи МУЗ-ТВ  
**АВРОРА и ОСКАР КУЧЕРА**

продолжение праздника в КРК «Айсберг» ул. Дачная, 2

## В программе:

встреча с редакциями журналов Men's Health и Cosmopolitan  
конкурс «Я — с обложки Men's Health»  
показы мод: для тебя и для нее  
конкурс «Лучшая пара вечеринки»  
конкурс «Девушка в стиле Cosmo»

Р.С. После вечеринки следи за эфиром МУЗ-ТВ:  
возможно ты увидишь себя и своих друзей!

Вырежи этот кадр, захвати с собой, получи **скидку**  
на билет в КРК «Айсберг» для своей подружки

**Men'sHealth**  
**COSMOPOLITAN**



представляют  
грандиозный праздник  
**«ФОРМУЛА УСПЕХА»**  
Самара, КРК «Айсберг»  
01.06.2002, 22.00





Раньше ты и без нас знал, как накормить себя плотно и быстро. А мы тебя за это ругали. Никаких витаминов и микроэлементов — одни модифицированные жиры да углеводы в лошадиных дозах. Вот и весь фаст-фуд.

Нет, мы не предлагаем отваривать полезные элементы периодической таблицы Менделеева или гробить уик-энды на производство сбалансированных обедов на всю предстоящую тебе трудовую жизнь. Мы просто отобрали 12 замороженных блюд, убедились в том, что они вполне съедобны, а их приготовление не занимает более 20 минут (в самом страшном случае). Пищевая ценность всей этой снеди честно указана в расчете на 100 г продукта и была самоотверженно усвоена членами редакции в ходе работы над номером.

# ЗАМОРИ ЧЕРВЯЧКА ХОЛОДОМ





## ПРАВИЛА ЗАМОРОЗКИ

Продукты замораживают несколькими способами. В основном это традиционная технология заморозки, при которой продукт охлаждают в несколько этапов при температуре  $-18^{\circ}\text{C}$  —  $-24^{\circ}\text{C}$  максимум. Более продвинутый метод — это технология IQF (individual quick freezing), или шоковая заморозка. Такой метод лучше, потому что высокая скорость охлаждения и супернизкая температура в камере  $-30^{\circ}\text{C}$  —  $-40^{\circ}\text{C}$  позволяет жидкой фазе очень быстро перейти в твердую. При этом структура тканей остается практически неизменной, плюс сокращается активность бактериологической среды. При обычной медленной заморозке в продукте могут появляться разные бактерии, а при шоковой ряд их типов просто не успевает развиться.



### Диетический

#### ● Куриные грудки в соусе «Портабелло» с картофельным пюре

82,61 ккал  
7,47 г белков  
1,33 г жиров  
10,19 г углеводов

Напоминает коммунистический обед из диетической столовой — картофельное пюре с биточками. Только вместо обычных мясopодобных биточков полезная куриная грудка. С одной стороны, белое куриное мясо содержит достаточное количество белков, чтобы поддерживать мышечную массу, а с другой, сочетает все качества диетического продукта: мизерное количество жиров и низкий уровень калорий. Кроме того, комбинация витаминов группы В хорошо влияет на память. Перед приготовлением удали прозрачную пленку, приоткрой крышку с одного угла на 1–2 см, поставь в микроволновку и держи там 6–7 мин. при режиме 600–700 W. После разогрева подожди 1–2 минуты и снимй крышку. В духовке тоже можно: 15–20 минут при температуре  $180^{\circ}\text{C}$ .



### Очень диетический

#### ● Филе минтая под горчичным соусом

82 ккал  
10,2 г белков  
2,4 г углеводов  
3,5 г жиров

Ты, конечно, помнишь, что твоя мама кормила минтаем кота. В принципе, эту рыбу могут есть и люди, сознательно — из консервной банки или вот такой коробки. Или невольно и бессознательно — в виде так называемых крабовых палочек. Основу для них — сурими — делают как раз из минтая. Эта рыба, при всех витаминных достоинствах морепродуктов вообще, абсолютно нежирная, низкокалорийная, а вот белков в ней предостаточно. Так что, если три вечера подряд ты навораживал макароны с беконом и пармезаном, можешь и на минтае посидеть. Блюдо очень просто готовить: несколько минут на сковороде с небольшим количеством растительного масла, либо 18–20 минут в духовке при температуре  $220^{\circ}\text{C}$  (в маленькой емкости для запекания, чтобы не растекался соус). А можно в микроволновке — 10 минут в режиме 600–700 W. Не забудь оставить еще на 1 минуту в печи.



### Романтический

#### ● Ракушки Сен-Жак

180 ккал  
9 г белка  
15 г жира  
5 г углеводов

Ракушки Сен-Жак — это морские гребешки. Конечно, насытиться этими изысками практически невозможно, зато они прекрасно подойдут для романтического ужина. Мясо гребешка продается прямо в раковинах, сдобренное белым вином и коньяком. Подавай к ракушкам Сен-Жак охлажденное шампанское или белое вино, поставь свечи на стол — в общем, все, как полагается. В гребешках много разных полезных микроэлементов и витаминов. Кроме того, они положительно влияют на потенцию. Запекай блюдо в духовке при температуре  $220^{\circ}\text{C}$  в течение полчаса или в микроволновке 8 минут.



### Энергетический

#### ● Лазанья с соусом болонезе, шпинатом и сыром

220 ккал  
10 г жира  
15 г белка  
21 г углеводов

Очень подойдет, когда к тебе заглянул страшно голодный приятель. Нельзя сказать, что это блюдо низкокалорийно — соус болонезе и сыр в компании с макаронными изделиями дают приличное количество жиров и калорий. Поэтому выбирай лазанью не только с мясным соусом, но еще и со шпинатом. Шпинат богат фолиевой кислотой и железом, которые легко усваиваются. Запекай лазанью 35–40 минут на среднем уровне духовки при температуре  $190^{\circ}\text{C}$  прямо в упаковке, но без крышки. В микроволновой печи готовь 10 минут в режиме 700 W. Сними крышку и просто положи ее сверху. Перед тем как есть, поддержи блюдо в печи 1 минуту.

## ПРАВИЛА РАЗМОРОЗКИ

- ▶ Перед приготовлением не размораживай варено-мороженые полуфабрикаты и замороженные овощи.
- ▶ Не размораживай сырую курицу, мясо, а особенно рыбу или морепродукты под струей воды или при комнатной температуре. Только в холодильнике при постоянной температуре! Во-первых, так вкуснее, а во-вторых, безопаснее. Например, если размораживать

курицу вне холодильника, то на поверхности может начать размножаться сальмонелла.

- ▶ Размораживать продукт следует без упаковки. Но близлежащие сардельки с бананами придется обезопасить от возможных бактериологических диверсий. Положи кусок мороженой пищи в глубокую миску, накрой чистой пленкой и только потом ставь в холодильник.



## МИФЫ О ЗАМОРОЗКЕ

► «Свежие овощи содержат больше витаминов и более полезны, чем замороженные».

Овощи и фрукты, как правило, замораживают практически сразу после сбора. Сначала их недолго бланшируют в кипящей воде, а потом подвергают заморозке. Витамин в них сохраняется гораздо больше, чем в тех овощах и фруктах, которые лежат на складе по полгода или долго едут с другого конца света к покупателю.

► «Если по дороге из магазина до дома продукт чуть-чуть разморозился, его можно снова заморозить».

Никогда так не делай — болезнетворные микроорганизмы только этого и ждут. Лучше тотчас приготовить размороженный продукт. Кстати, учти, что, если в упаковке есть снег, значит, продукт замораживали неоднократно. То есть велика вероятность, что в нем обитают всякие малосимпатичные бактерии.

► «Мороз убивает бактерии».

Мороз только приостанавливает их развитие и размножение, не более того. Как только снедь размораживают, бактерии оживают и возобновляют свою деятельность с прежней активностью. Так что тысячу раз подумай, прежде чем лакомиться сырым филе минтая.



### Для мышечного рельефа

● Запеченная форель с картофелем

120 ккал  
5,6 г белков  
11 г углеводов  
5,8 г жиров  
0,4 г натрия

Еще один обед, который хорошо укрепляет мышцы. В форели, помимо обычных полезных рыбьих веществ, содержится калий, который способствует приобретению мышечного рельефа. Калий также помогает мускулам правильно сокращаться и обеспечивает стабильность артериального давления. Сними с упаковки защитную пленку и поставь в духовку, предварительно разогрев ее до 170°C. Запекай до появления золотистой корочки. Или помести блюдо в упаковку без пленки в микроволновку, готовь 3 минуты в режиме 650 W.



### Испанский

● Пазлья

123 ккал  
6,0 г белков  
3,6 г жиров  
16,7 г углеводов

Все сразу и вперемешку — это и есть пазлья. В нашу входят красный перец — источник витамина С, куриное филе и грибы с хорошо усваиваемыми белками, целый набор морепродуктов, рис. Блюдо питательное, но не оставляет ощущения резвящегося в желудке бегемота. На упаковке предлагают готовить пазлью в микроволновке или на сковороде. Микроволновка, естественно, лучше, поскольку ты обойдешься без масла, которое и так уже присутствует в продукте (все это где-то уже было обжарено). Выложи содержимое пакета на тарелку, накрой салфеткой и разогревай в течение 5–8 минут при режиме 650 W.



### Очень вкусный

● Рулетики из слоеного теста с тунцом

332 ккал  
8,7 г белков  
27 г жиров  
13,7 г углеводов

Это пирожки из слоеного теста, наполненные начинкой из тунца с луком и томатами. Можешь припасти упаковку для домашней вечеринки. Удобно, нестандартно и в общем-то полезно. Во-первых, теста в них немного, во-вторых, начинка состоит сплошь из полезных ингредиентов. Это в основном тунец, который по питательности превосходит многие дары моря. Витамин А, В12, ниацин поддерживают иммунную систему, а рибофлавин, тиамин, железо, витамин В6 и жирные кислоты омега-3 укрепляют стенки сосудов. Лучше всего не обжаривать рулетики на сковороде, а запечь в духовке. Разогрей ее до 220°C, выложи рулетики на противень, покрытый бумагой, и помести его на средний уровень духовки. Время приготовления: 15–20 минут.



### Тяжелый

● Вареники от Палыча

101 ккал  
4,6 г белков  
1,0 г жиров  
61,4 г углеводов

Если ты систематически читаешь наш журнал, то должен проходить мимо всейпельменно-блинной продукции. Решительно, без колебаний и трепета в сердце. Впрочем, для вареников с фруктами можешь сделать исключение. Особенно полезна начинка из черной смородины, потому что в этой ягоде прекрасно сохраняется витамин С. Если ты еще не бросил курить, витамин С поможет тебе нейтрализовать токсины никотина. Только учти, что вареники с фруктами — отличный источник углеводов. Перед сном есть их в любом случае не стоит. Если у тебя дефицит массы тела, можешь принимать вареники за два часа до тренировок. Готовить их просто: опусти в кипящую воду, дожидись, пока они всплывут, и дай немного покипеть.



Вы когда-нибудь мечтали о настоящей модели Пининфарина - той, которая послушна кончикам Ваших пальцев?

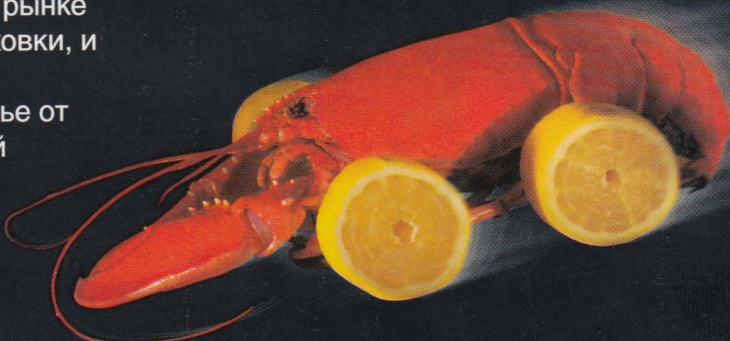


Товар сертифицирован

Для большинства людей скоростные красные автомобили всемирно известного дизайнера Пининфарина - нечто недостижимое. Но плита, которую он разработал для нас, - первая на рынке модель с сенсорным управлением и для духовки, и конфорок, - доступна многим.

Вы сможете познакомиться с линией "Горенье от Пининфарина" в лучших магазинах бытовой техники.

**gorenje**  
*pininfarina*



Москва: (095) 933 2999, С.-Петербург: (812) 320 9696, Красноярск: (3912) 66 10 20.

[www.gorenje.ru](http://www.gorenje.ru)





## Жидкий

### ● Солянка рыбная

101 ккал.  
10,3 г белка  
4,6 г жира  
8,7 г углеводов

Суп — это полезно. Калорий он содержит мало, а места в желудке занимает много. Сигнал о насыщении достигает головного мозга примерно через 20 минут после того, как ты сел за стол. Если хочешь застраховаться от переедания, всегда начинай с супа, а дальше прислушивайся к своим ощущениям. Может, тебе удастся обойтись без свиной рульки и прочих вредных друзей твоих вкусовых рецепторов. Не так давно в магазинах появились супы из быстрозамороженных продуктов. Они гораздо полезнее и вкуснее, чем супы из пакетиков и картонных банок. Помимо солянки рыбной, есть еще рассольник с фрикадельками из кальмаров и риса, суп из осетрины, суп овощной с курицей, куриный суп с макаронами по-тайски и т.д.

Готовить проще простого: в литр воды опусти содержимое упаковки, доведи до кипения и вари 5 минут.



## Трудозатратный

### ● Мидии очищенные

119 ккал  
20 г белка  
3 г жира  
3 г углеводов

Это не совсем готовый и не совсем обед. Это полуфабрикат, из которого можно приготовить неплохой обед. Все очень легко: в оливковом масле жарить мелко нарезанный лук, добавляешь полстакана белого вина (оно должно наполовину выпариться), затем стакан овощного бульона (можно из кубика) и оставляешь кипеть и шкворчать на 10 минут. Потом высыпаш мидии из пакета и выдавливаешь ползубчика чеснока. Как закипит — сразу снимай с огня. Мидии варено-мороженые, поэтому готовить их не надо. Теперь отвари рис, лучше всего коричневый. Эти моллюски только выглядят несерьезно. На самом деле польза от них весьма ощутимая. В мидиях мало жира и много витамина Е, то есть они являются природным антиоксидантом. Среди прочего витамин Е отвечает за здоровый цвет лица. Об остальных его полезных свойствах читай статью в этом номере.



## Итальянский

### ● Тортеллини арабьята

136 ккал  
5,1 г белка  
5,1 г жира  
17,5 г углеводов

Тортеллини — почти что те же пельмени, только мелкие и не такие жирные. Чаще всего в начинку добавляют специи, пряности, пармезан или другой сыр. Так что если решишь сказать «нет» пельменям, первое время можешь позволить себе тортеллини. Они сделают оздоровление твоего рациона менее болезненным. Приготовление тортеллини с соусом арабьята имеет некоторые тонкости. В большой сотейник — такой гибрид кастрюли и сковородки — высыпь, не размораживая, содержимое упаковки, добавь 12 столовых ложек воды, подожди, пока она закипит и готовь 6–8 минут, помешивая. В микроволновке: высыпь тортеллини в емкость, добавь воду (6 ст. ложек), выдержи минут 5 при режиме 600 W, потом хорошенько все перемешай и готовь еще 4 минуты.



## Супербелковый

### ● Шницель венский из индейки

305 ккал  
15 г белка  
22,6 г жира  
очень мало углеводов

Эти шницели приготовлены из грудки индейки, без консервантов и ароматизаторов — так указано на упаковке. В белом мясе индейки полно качественных белков, которые хорошо усваиваются. Поэтому его часто рекомендуют при активных тренировках для увеличения мышечной массы. Шницели в панировке, то есть предполагается, что они должны быть обжарены на сковороде в растительном масле или, не дай бог, во фритюре. Чтобы сделать блюдо более здоровым, запеки шницели в духовке. Разложи их на противне, чуть-чуть сбрызни растительным маслом и запекай на среднем уровне духовки. Только следи, чтобы панировочные сухари не засохли — так будет невкусно. Второй вариант — слегка обжарить на сковороде с небольшим количеством масла, потом накрыть крышкой и довести до готовности на небольшом огне. **МН**

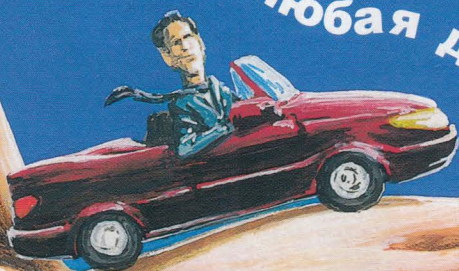
## КАК ХРАНИТЬ

► Проверь температуру в своей морозилке. Она должна быть не выше  $-18^{\circ}\text{C}$ . Именно при такой температуре большинство замороженных продуктов, в том числе и готовые обеды, могут храниться в течение нескольких недель.

► Сроки хранения придуманы не просто так. Не забывая морозилку до отказа, иначе некоторые продукты в конце концов придется выбросить. Интересно, что с нарушенной упаковкой мороз просто может «съесть» продукт задолго до того, как съешь его ты.



С безупречным звуком от Clarion  
любая дорога — наслаждение.



**clarion®**  
CAR AUDIO & BEYOND

## Clarion DXZ928R — CD-ресивер класса Hi-End с двойной передней панелью

- RDS-тюнер, память на 24 станции
- Виброустойчивый CD-механизм
- Моторизованный двойной дисплей
- Сверхтонкая съемная панель из натурального алюминия
- 24-Bit преобразователь сигнала, мощный усилитель 4x50Вт
- Широчайшие возможности программирования и управления
- Зависимость громкости от скорости автомобиля
- Встроенный цифровой процессор звукового поля
- Встроенный Dolby ProLogic II декодер
- 6 выходов RCA на усилитель
- Управление CD/MD/DVD чейнджерами, ТВ-тюнером
- Лучшая в своем классе цена



## Новый CD/DVD-чейнджер VCZ628 играет любые диски (CD, DVD, MP3, Video-CD, CD-R/RW)



- Высочайшее качество сигнала за счет 24-Bit конвертера
- Запоминание названий дисков
- Поиск по эпизодам /трекам
- Индикация типа диска на передней панели
- MP3 декодер с ID-3 Tag
- ИК дистанционный пульт управления
- Размеры стандартного CD-чейнджера
- Виброустойчивый CD-механизм
- Отдельная панель управления и декодер для DTS, Dolby Digital AC3 и Dolby ProLogic II

Розничная продажа в Москве:

«Техносила», тел.: 966 0101; «М-Видео», тел.: 777 7775; «Мир», тел.: 152 4001;

«Кемп», тел.: 996 0000; Установочный центр Clarion, тел.: 778 4949.

Информация о ближайшем дилере в вашем городе: тел.: 933-3717.

Эксклюзивный дистрибьютор: A&T trade, тел.: (095) 933-3717.

www.athifi.ru

**A&T** trade



**Будьте внимательны при покупке!**

Только Clarion со значком RDS на передней панели и коробке предназначен для эксплуатации в России



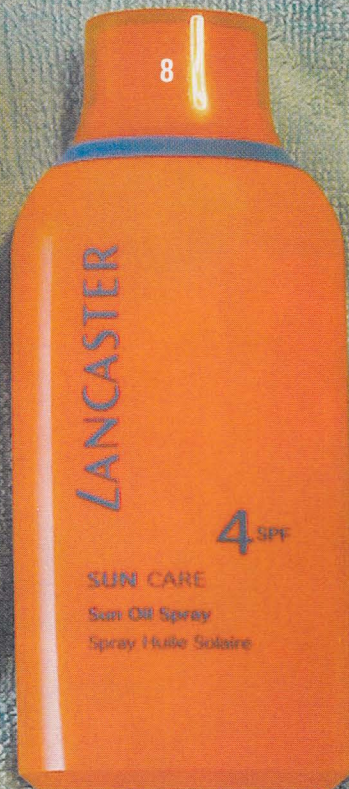


1. Водостойкое масло для загара Nivea Sun
2. Молочко для чувствительной кожи от Matis
3. Водостойкий лосьон для тела и волос Soleil Filtre Beauté от Lancôme
4. Крем против морщин Soleil Suisse от Prairie
5. Лосьон для тела In The Sun от Estée Lauder
6. Лосьон Anthélios XL от La Roche-Posay

# ФИЛЬТРУЙ ЗАГАР

Хочешь предстать перед всеми в бронзе? Хорошая идея. Только не забудь покрыть свои бицепсы и брахиорадиалисы ровным слоем кремов, гелей и прочих приятных субстанций. В общем, выбери свою солнцезащиту в зависимости от типа кожи. И вперед, на топчан.

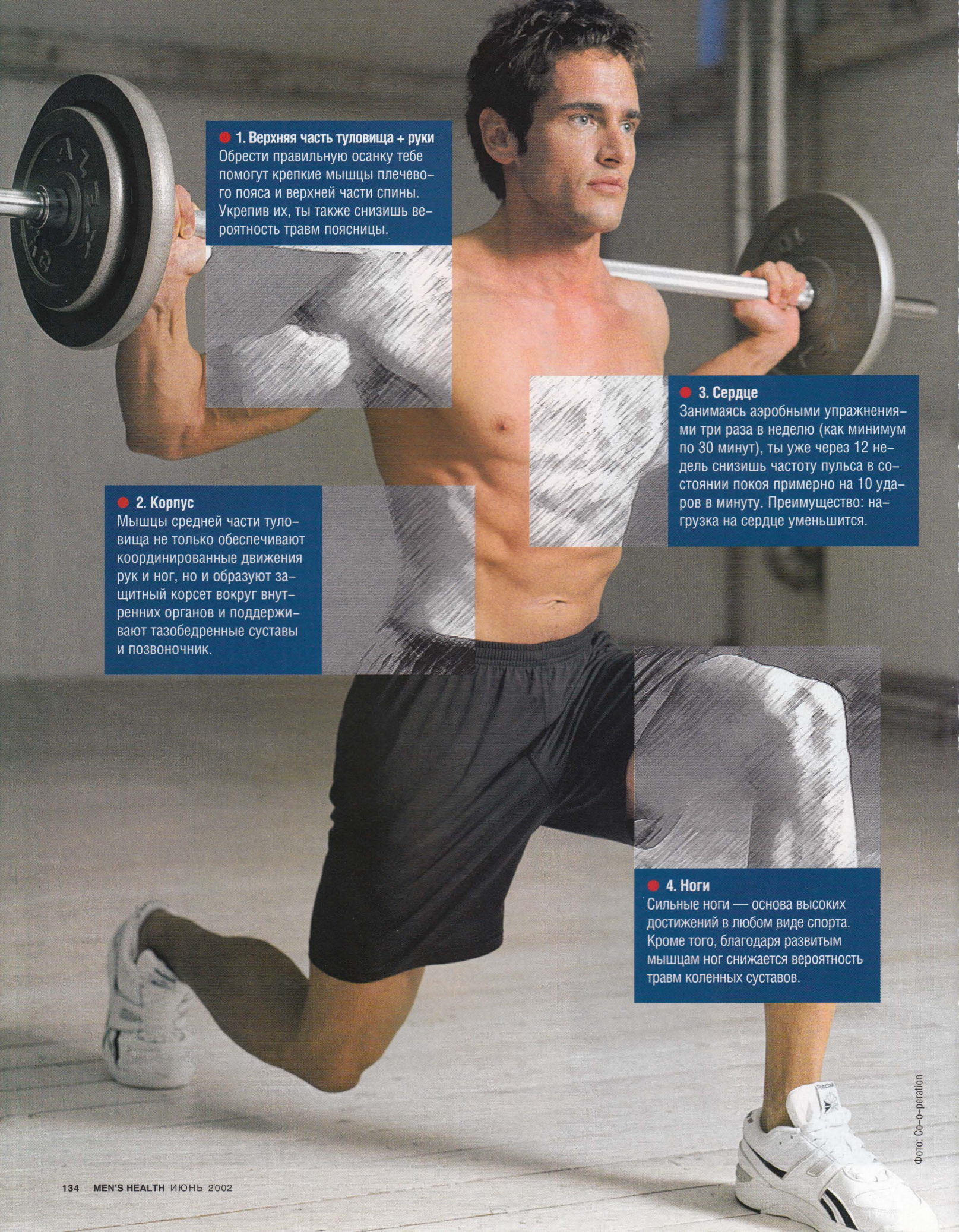




7. Спрей для светлой и чувствительной кожи **Capital Soleil** от **Vichy**  
 8. Масло-спрей от **Lancaster**  
 9. Охлаждающий спрей для лица **Dior Bronze** от **Christian Dior**  
 10. Крем против морщин от **Clarins**  
 11. Водостойкий лосьон от **Institut Phyto**  
 12. Молочко для лица и тела от **Decleor**







● **1. Верхняя часть туловища + руки**

Обрести правильную осанку тебе помогут крепкие мышцы плечевого пояса и верхней части спины. Укрепив их, ты также снизишь вероятность травм поясницы.

● **2. Корпус**

Мышцы средней части туловища не только обеспечивают координированные движения рук и ног, но и образуют защитный корсет вокруг внутренних органов и поддерживают тазобедренные суставы и позвоночник.

● **3. Сердце**

Занимаясь аэробными упражнениями три раза в неделю (как минимум по 30 минут), ты уже через 12 недель снизишь частоту пульса в состоянии покоя примерно на 10 ударов в минуту. Преимущество: нагрузка на сердце уменьшится.

● **4. Ноги**

Сильные ноги — основа высоких достижений в любом виде спорта. Кроме того, благодаря развитым мышцам ног снижается вероятность травм коленных суставов.



# На всю проектную мощность

## Сила

Мы предлагаем комплексные упражнения для укрепления мышц всего тела. Выполняй их по два-три раза в неделю (за 2–3 подхода по 15–20 повторов в каждом с 30–60-секундным перерывом между подходами). Каждое упражнение старайся делать как можно медленнее, но не до полного изнеможения.

## Восстановление

Во время отдыха мышцы привыкают к возросшим нагрузкам. Чем интенсивнее тренировка, тем важнее восстановительный этап, особенно первые два часа после тренировки. В этот период обязательно пополняй жидкостный и энергетический запасы организма (например, пей яблочный сок с минеральной во-

дой). Если нет аппетита, съедай после тренировки какую-нибудь легкую закуску с высоким содержанием углеводов (например, шоколадный батончик или банан) — это поможет тебе поддерживать должный уровень сахара в крови.

## Массаж

Массаж после тренировки показан при спазмах мышц. Благодаря разминанию или растиранию из мышечных волокон быстрее выводится молочная кислота, а тонус мышц понижается. Врачи советуют делать массаж движениями в направлении к сердцу — это стимулирует биохимические процессы. При этом давление на мышцы не должно быть слишком сильным. И еще: чем продолжительнее массаж, тем медленнее должны быть движения.

По лабиринту трубопроводов за год перекачивается около 1,6 млн. литров жидкости. Свыше 660 различных агрегатов функционируют круглосуточно, производя до 700 Вт мощности и выбрасывая ежегодно свыше 3 млн. литров отработанных газов. Нет, это не нефтеперерабатывающий завод. Речь идет об одном из самых эффективных производителей энергии на Земле — твоём организме.

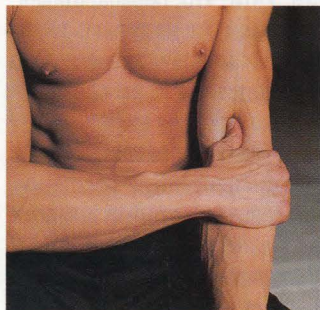
**М**ы надеемся, что всю эту энергию ты будешь использовать исключительно в мирных целях — для развития мышечного каркаса, например. Тогда учти, что 700 Вт твоей мощности не следует обрушивать на какую-то одну мышцу. С накачанными бицепсами, но без надежной мышечной поддержки позвоночника ты можешь пасть жертвой любого крупногабаритного чемодана. Тренировка только отдельных групп мышц приводит к мышечному дисбалансу, нарушениям осанки и травмам. Наш комплекс ориентирован на укрепление важных силовых центров — корпуса, рук и ног. При этом упор делается не на максимум силы, а на развитие выносливости. Учти, что, перебарщивая с весовой нагрузкой, ты не только замедляешь прирост мышечной массы, но и подрываешь защитные силы своего организма. В комплекс мы включили специальные техники направленного массажа и сбалансированную восстановительную программу, которые помогут тебе пополнить запасы энергии, снять боль в мышцах, повысить их эластичность и рельефность.





## 1. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТУЛОВИЩА + РУКИ

Поднимать вес или перемещать его ты сможешь только при наличии хорошо развитых мышц груди, плечевого пояса, спины и рук, а укрепить их можно, регулярно выполняя всего три упражнения.



### Массаж

**Бицепсы** Медленно води большим пальцем руки в направлении от локтевого сгиба до подмышки и обратно (при этом всякий раз останавливай движение пальца вверх у плечевого сустава). Совет: если в ходе силовой тренировки ты стремишься к достижению

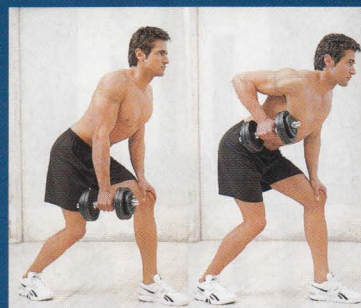
максимальных результатов, до начала тренировки слегка помассируй бицепсы, чтобы повысить их тонус.

### Восстановление

**Плавание** Даже 10 минут плавания (кролем или брассом) сразу после силовой тренировки вдвое ускоряют процесс вы-

ведения солей молочной кислоты в мышцах верхней части туловища. Альтернативный вариант — сауна. Благодаря температурным контрастам при резком охлаждении разогретого организма под душем или в бассейне усиливается кровоток (частота сердечных сокращений возрастает на 50%).

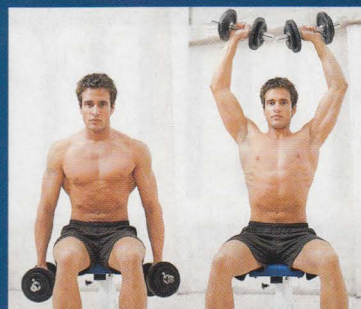
## Сила



### Подъем гантели к груди в наклоне

Наклонись вперед, обопрись свободной рукой о колено. Разверни плечи и не прогибай спину. Теперь поднимай гантель,

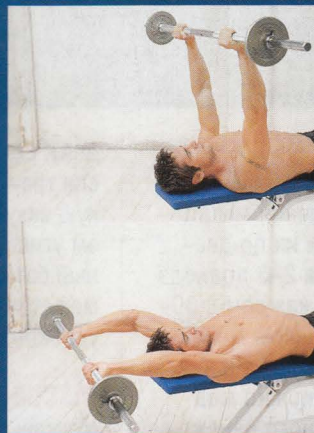
держа руку как можно ближе к корпусу. Закончив подход, сделай то же другой рукой.



### Комбинированный подъем гантелей через стороны на вытянутых руках

В положении сидя (спина прямая) медленно поднимай гантели на вытянутых

руках, пока они не окажутся над головой. В начале движения ладони должны быть обращены к туловищу. Когда руки будут находиться на одной линии с плечевым поясом, разверни ладони вверх.



### Опускание штанги за голову на вытянутых руках

Лежа на горизонтальной скамье, подними легкую штангу над грудью до полного распрямления рук. Теперь медленно опускай ее за голову, пока плечи не станут параллельны полу.



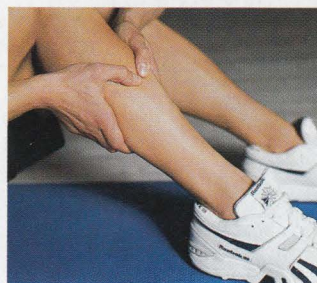
## Восстановление

**Растяжка** Упражнения на растяжку не только улучшают кровоснабжение мышц, но и повышают их эластичность. Кроме того, расширяется диапазон движения мышц. Важный момент: после интенсивной тренировки

выполняй растяжку до тех пор, пока не почувствуешь в соответствующей мышце сильное напряжение (но не боль!).

## Массаж

**Большеберцовые мышцы** Не напрягая мышц ноги, надави

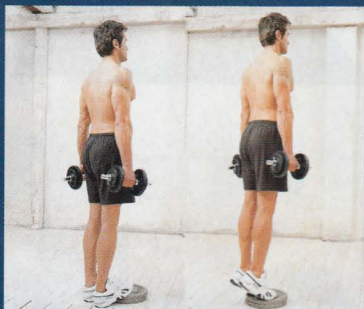


большими пальцами обеих рук на большеберцовую кость. Медленно усиливай нажим, концентрируя внимание на затвердевших местах, например на месте прикрепления мышц, которое находится под коленом. Продолжительность массажа — 30 секунд.

## Сила

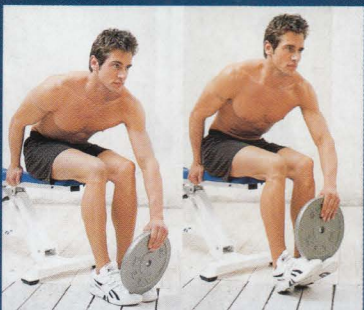
### Подъемы на мысках

Возьми в руки по гантели и стань мысками на блин штанги. Слегка наклонись вперед. Медленно поднимись на мысках, ненадолго задержись в верхней точке и вернись в исходное положение.



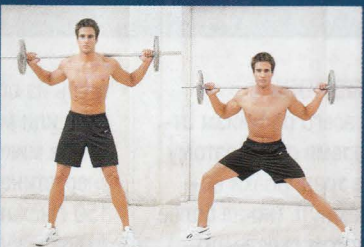
### Подъемы стоп с отягощением сидя

Сядь на скамью, согни ноги в коленях и поставь на мыски блин штанги, спина прямая. Медленно подними стопы, на мгновение зафиксируй положение в верхней точке и вернись в исходное положение.



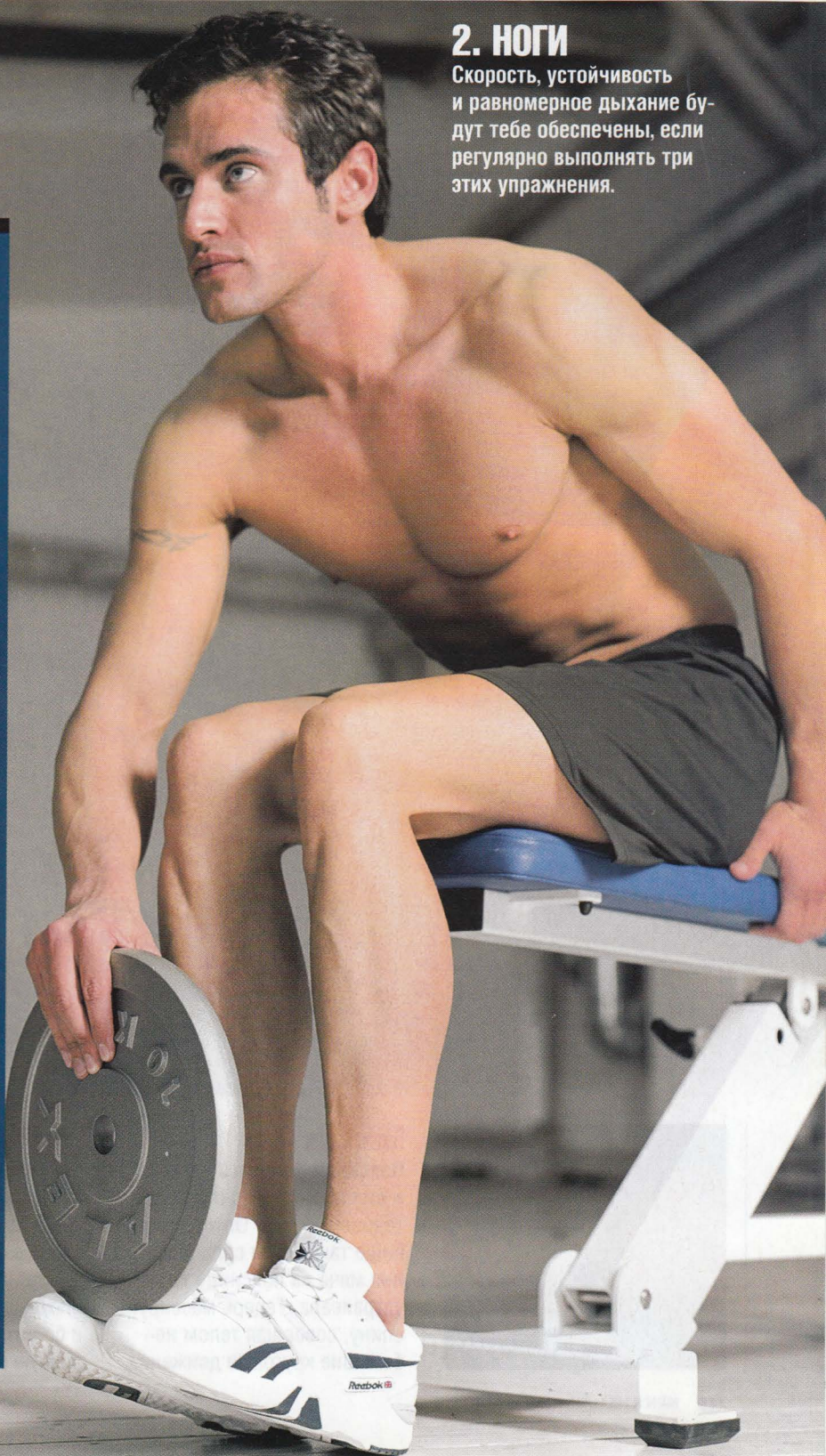
### Боковые выпады со штангой на плечах

Положи штангу на плечи, выпрями спину и втяни живот. Сделай широкий шаг вперед и немного вправо. Замри. Вернись в исходное положение. Повтори то же влево.



## 2. НОГИ

Скорость, устойчивость и равномерное дыхание будут тебе обеспечены, если регулярно выполнять три этих упражнения.



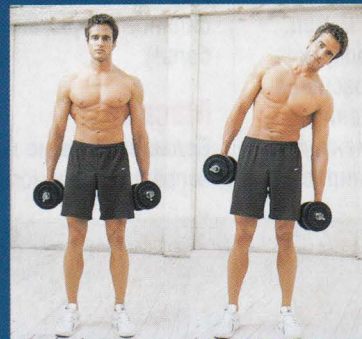


### 3. КОРПУС

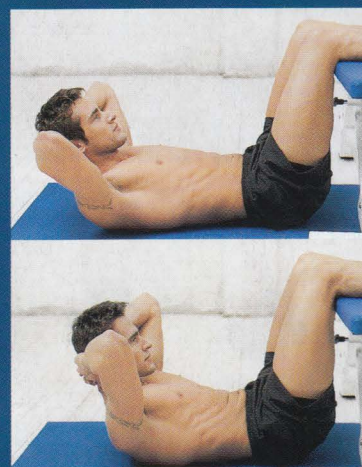
Прямую осанку, подвижность и устойчивость обеспечат упражнения, предназначенные для укрепления поясницы, прямых и косых мышц живота.



### Сила

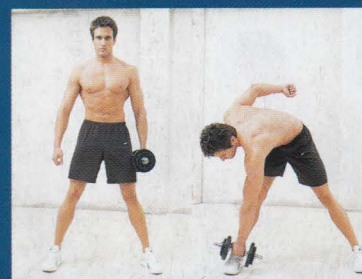


**Наклоны корпуса в стороны** Возьми гантели, руки вдоль корпуса. Как можно сильнее наклонись в сторону и выпрямись. Не делая паузы, выполни наклон в другую сторону.



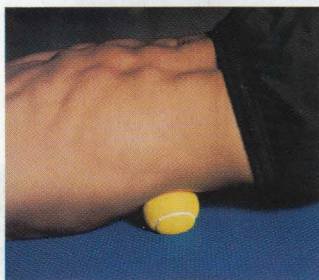
**Скручивание с поднятыми ногами** Лежа на спине, держи ноги под углом 90° или положи на скамью. Руки скрести за головой. Теперь медленно приближай голову к коленям (лопатки должны оторваться от пола).

Почувствовав напряжение мышц живота, сделай паузу и опусти спину на пол.



**Перекрестные наклоны с гантелью** Возьми в левую руку тяжелую гантель и стань, расставив ноги на ширину плеч. Медленно наклонись

и коснись гантелью правой стопы. Так же медленно вернись в исходное положение.



### Массаж

**Поясница** Опираясь на плечи и ступни, ляг поясницей на теннисный мяч. Опустит туловище так, чтобы сила давления мяча на поясницу тебя устраивала. Теперь массируй спину, совершая телом небольшие круговые движения.

### Восстановление

**Сон** Лучше всего организм отдыхает во время сна. Поэтому сразу после тренировки неплохо вздремнуть (но не более 1 часа). А потом съесть что-нибудь легкоусваиваемое и богатое белком: йогурт, молочную рисовую кашу, кок-

тейль из обезжиренного молока или мюсли. Совет: приготовь в миксере «зеленый энергетический коктейль»: 150 г нежирного йогурта, 1 пучок зелени (мята, петрушка, мята, базилик и эстрагон), 3 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда, соль, перец).

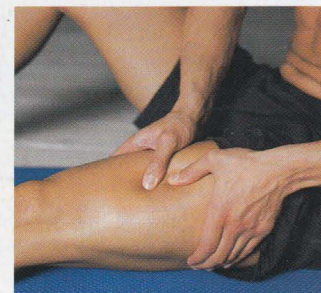
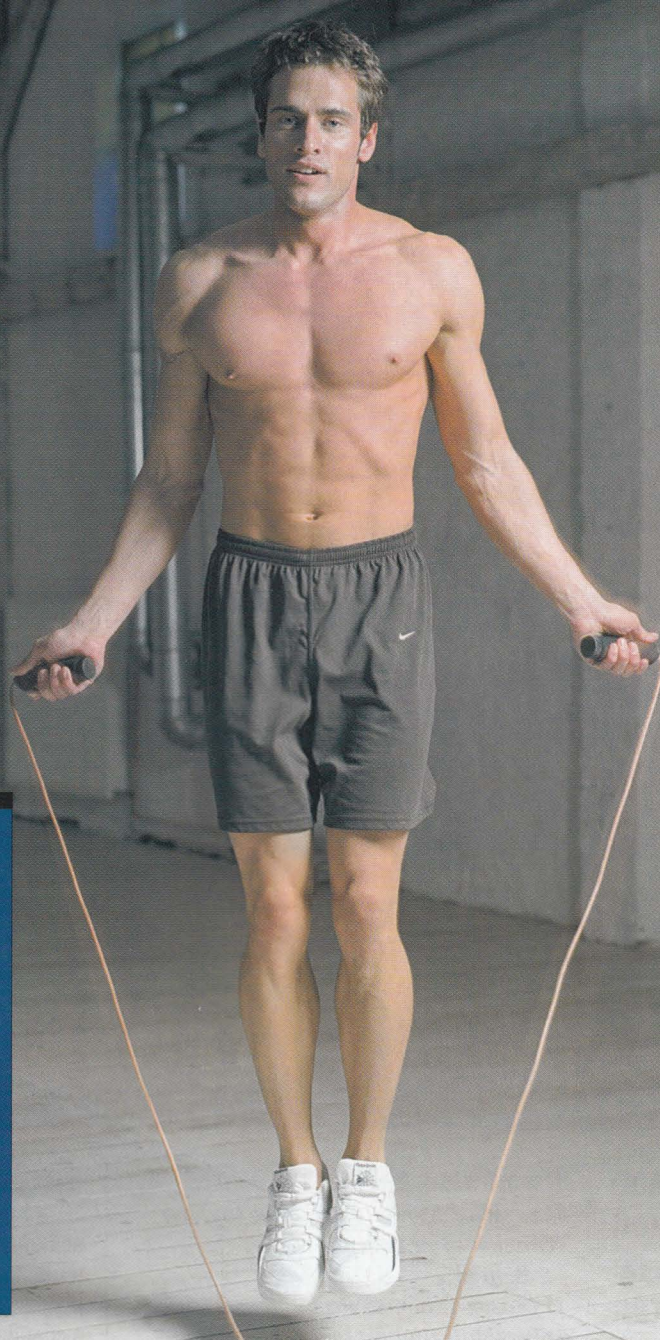


## 4. ВЫНОСЛИВОСТЬ

Основная мышца, отвечающая за выносливость, — сердце. При правильной тренировке сердечно-сосудистой системы ты улучшишь снабжение организма кислородом, избавишься от лишних килограммов и улучшишь выносливость.

### Сила

**Прыжки через скакалку** При тренировках частота пульса должна быть равна 70% от твоего максимального (макс. пульс =  $220 - \text{возраст} \times 0,6$ ). Лучше, если скакалка будет из плотного шпагата и с утяжеленными ручками. Как прыгать — на одной ноге или на двух, — не имеет значения. Главное, чтобы твоя сердечно-сосудистая система работала при этом на всю катушку.



### Массаж

#### Четырехглавые мышцы

Мышцы бедра нуждаются в большом притоке кислорода и быстро устают. Выход: в положении сидя вытяни ногу, расслабь мышцы и осторожно массируй их продольными движениями больших пальцев обеих рук (остальные пальцы отведи в стороны).

### Восстановление

**Бег трусцой** — наиболее эффективный способ активного восстановления после тренировки. Благодаря невысокой интенсивности такого бега (частота сердечных сокращений составляет около 60% от максимума) шлаки интенсивнее выводятся из организма, улучшается подача кислорода к клеткам и внутренним органам. Кроме того, в мышцах быстрее распадаются соли молочной кислоты. Продолжительность восстановительного бега не должна превышать 10–15 минут. **ММ**

# Esprit™

Esprit -  
мощность  
и стиль



С индикатором прямолинейного сверления и индикатором уровня заряда батареи.

# BLACK&DECKER®

Идеальный

# ИНСТРУМЕНТ

для правильного мужчины

Esprit - передовой дизайн, удобство и многообразие применения.

Единая справочная служба (095) 23-23-666 [WWW.PRAVSNA.RU](http://WWW.PRAVSNA.RU)



Адреса магазинов:

- **МАГАЗИН**  
ул. Бахрушина, д. 23, стр. 1, м. "Павелецкая"
- **ОПТОВЫЙ ОТДЕЛ-МАГАЗИН**  
ул. Хавская, д. 11, м. "Шаболовская"
- **ТОРГ. КОМПЛЕКС "ЭЛЕКТРОННЫЙ РАЙ"**  
ул. Кировоградская, д. 15, владение 15, м. "Проспект"
- **ТОРГ. КОМПЛЕКС "ТВОЙ ДОМ"**  
24-й км внешней стороны МКАД между Каширским и Варшавским шоссе
- **ТОРГ. КОМПЛЕКС "КРОКУС-СИТИ"**  
1-й этаж, 66-й км внешней стороны МКАД
- **ТОРГ. КОМПЛЕКС "МОСКВА"**  
Тихорецкий б-р, д. 1, стр. 6, м. "Люблино"
- **ТОРГ. КОМПЛЕКС "ТРИ КИТА"**  
1-й этаж, магазин "Всякая всячина"
- **МОЖАЙСКОЕ ШОССЕ, 2 км от МКАД в область**
- **РАДИОРЫНОК на Можайке**
- **МОЖАЙСКОЕ ШОССЕ, 2 км из Москвы, павильон 16/16**





# Отпуск в Библию

**Эта страна в два раза меньше маленькой Швейцарии, 50% ее территории — каменистая пустыня, на остальной площади разместились главные святыни трех мировых религий, самая низкая точка суши, полезные грязи, брильянтовая биржа и разведка «Моссад». Все это богатство омывают два моря — Средиземное и Красное, а 1/6 населения говорит по-русски.**

АВТОР: РОБЕРТ НИКОЛАЕВ

*И явился ему Главный Редактор. И воззвал: Моисей! Моисей! (ну, то есть Роберт! Роберт!). — Вот я!*

*И сказал Главный Редактор: Я увидел страдание читателей моих и услышал вопль их, и хочу вывезти их в землю хорошую и просторную, где течет молоко и мед... Ну, пусть в самом деле съезжают на две недельки отдохнуть. В общем, отправляйся-ка ты в Израиль и напиши, что там да как.*

*— Без бронжилета не поеду.*

*— Поедешь, — сказал он, и взор его был страшен.*

Такова участь журналиста. Сначала самоотверженно сидеть за компьютером, совершать героические вылазки на светские мероприятия, ставить на разных особах опасные для холостой жизни эксперименты (исключительно для сбора материала в рубрику «Секс и отношения») и ехать потом не на какой-нибудь Барбадос, а в горячую точку... Точка оказалась действительно горячей: температура воздуха — 25–30 градусов,

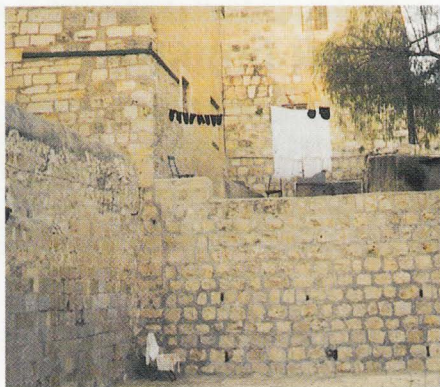
температура воды в Средиземном море — 20, в Красном — 21. Правда, бронжилет не понадобился, обошелся футболкой и шортами. И вообще, как выяснилось, все неприятности в Израиле происходят в специально отведенных для этого местах под названием «территории» (арабские). На прочих просторах течет размеренная, обычная жизнь. То есть жизнь — то как раз необычная, о чем и речь.

## ■ Святая земля

На самом деле святая земля не одна, а целых три — иудейская, христианская и мусульманская.

● **Иудейская** — самая большая, это и есть Израиль, земля обетованная, где течет молоко и мед. Она предназначена евреям свыше (так они считают). Эпицентр их святой земли — Стена плача в Иерусалиме — 500-метровый фрагмент западной стены Храма Соломона, который был разрушен римлянами примерно 2000 лет назад. Тогда евреи собирались здесь, чтобы оплакивать свою святыню, теперь — чтобы молиться и вкладывать





в щели между камнями записки с просьбами к Богу. Периодически их оттуда выскребают и закапывают в землю, не читая (дескать, тот, кому надо, уже прочел).

● **Христианская святая земля** — это по преимуществу места, связанные с жизнью Иисуса Христа. Некоторые из них, как например Вифлеем, находятся на «территориях», а потому показываться там стоит разве что в сопровождении Генерального секретаря ООН. Но основные святыни удобно расположены на площади в 1 кв. км. в центре Иерусалима, в том числе и храм Гроба Господня. Он принадлежит 6 христианским вероисповеданиям, включая эфиопское. Вообще-то, эфиопам повезло меньше остальных — им досталась только крыша. Оттуда можно полюбоваться видами старого города и носками эфиопских монахов, мирно развешенными на веревочке.

● **Мусульманская** — самая маленькая святая земля — ограничена Храмовой горой в Иерусалиме, где когда-то стоял храм Соломона. Теперь там находится несколько мечетей, в том числе мечеть Скалы. Имеется в виду кусок горы, с которого пророк Мухаммед на своей лошади вознесся на небо. На камне есть следы лошадиных подков, а по соседству хранится волос из бороды пророка. Только всего этого я не видел, потому что мусульмане пускают к себе исключительно правоверных.

## → Суббота

Или Шаббат — официальный нерабочий день в Израиле. Начинается вечером в пятницу и заканчивается вечером в субботу. Евреям запрещено в это время начинать любое дело, в том числе включать бытовую технику. В результате ты запросто можешь остаться без эспрессо, а на обед получить несвежую еду.

## ■ Мертвое море

Смыть пыль паломничества и распарить ноги, опухшие от ходьбы по святопримечательностям, можно на Мертвом море, в 30 км от Иерусалима. Мертвым оно называется не потому, что вместе с пылью ты раз и навсегда смоешь все печали и заботы этой жизни. В его водах с 30-процентной концентрацией солей и минеральных веществ практически нет живых организмов, кроме плавающих на поверхности отдыхающих. Благодаря свойствам воды тело держится без каких-либо усилий, при этом ты можешь принять любую позу, например лежать на боку или задрать ноги к небу. Перемещаться в этих условиях достаточно трудно — слишком высоко сопротивление вязкой и тяжелой среды.



● **Как плавать** Лечь на спину, раздвинуть ноги и работать только руками. Кстати, так ты точно не нахлебавшись воды, которая может вызвать ожог полости рта или спазм бронхов. В последнем случае печали и заботы этой жизни все-таки отойдут в прошлое.

## ■ Климатотерапия

Специфические природные условия района Мертвого моря всю используют для лечения спортивных травм, заболеваний кожи и суставов. Очень жаль, если у тебя ничего такого нет, потому что лечение сводится к купанию в море и сероводородных ваннах, пребыванию на солнце и в руках заботливых сестер, которые вымазывают страдальцев целебной грязью. Это не значит, что тебе надо срочно получить травму или устроить себе ревматизм. Даже здоровому человеку хуже от этих процедур не будет, к тому же они отлично расслабляют и снимают стресс.

● **Солнце** Мертвое море расположено на 400 метров ниже уровня мирового океана — это самая низкая точка на поверхности Земли (куда можно попасть без глубоководного батискафа). Благодаря 400-метровой атмосферной подушке, насыщен-

## → Кошерное

В еврейской кухне соединились арабские, иранские и западноевропейские традиции. Единственное, что ее отличает, — это принцип религиозной чистоты или кошерности. В большинстве ресторанов и гостиниц ты найдешь только кошерную пищу. Это значит...

● Мясо и молочные продукты не должны соединяться в одной посуде и в одном желудке (раньше чем пройдет 3–6 часов).

● Нельзя употреблять кровь, поэтому животных забивают особым образом, а просьбу принести бифштекс с кровью могут счесть за изощренное оскорбление.

● Есть разрешается только мясо парнокопытных животных, млекопитающих, жующих жвачку, а также птицу (выборочно) и тех морских обитателей, которые имеют чешую и жабры. Соответственно свинина, устрицы, омары и креветки отпадают, а с ними, согласно еврейским законам, еще и верблюды, тушканчики, зайцы, нетопыри, вороны, страусы, лебеди и т.п.

● Кошерным должно быть и вино (лучшие сорта поставляет винодельня Carmel). Это значит, что оно приготовлено правоверными евреями. Говорят, в Израиле случается также кошерный секс — в темноте, в одежде и без фантазии.

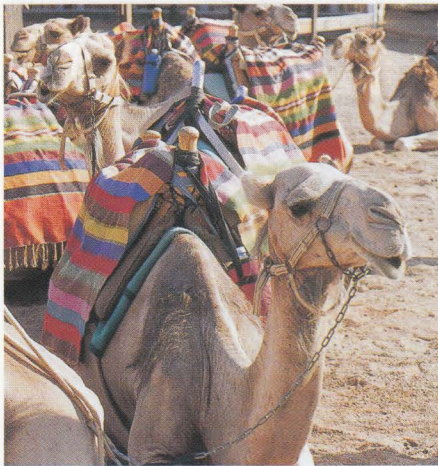


ной полезными испарениями, негативное воздействие ультрафиолета здесь существенно снижается. Обгореть сложно, но можно, поэтому поначалу лучше все же использовать солнцезащитный крем, хотя бы шестерку.

● **Сероводород** Он содержится в естественных термальных источниках ( $t = 38-39^\circ\text{C}$ ). Конечно, запах еще тот. Но если ты давно ведешь здоровый образ жизни, то смирился с тем, что полезное часто бывает немножко с сероводородом.

● **Грязь** Это осадок, который оставляют термальные и прочие источники, питающие Мертвое море водой. В грязях, в частности, содержится бром, который моментально усыпляет. За каких-то 10 минут процедуры успеваешь отоспаться за все бессонные сдачи номеров в типографию.





## ■ Верблюды

Вообще-то, езда на верблюде — не единственный вид экстремального туризма, который предлагают в израильской пустыне. Есть джипы, есть пешие прогулки с элементами альпинизма или специальные маршруты для скалолазов. Но двух-, четырех- или шестидневного сафари в горах и на верблюдах нет больше нигде. К тому же израильский одногорбый верблюд (дромадер) значительно удобнее египетского двугорбого (бактриана).

● **Посадка** Левая нога свободно свисает, голень правой — перекинута через шею животного пониже луки седла. Когда верблюд встает или садится, ноги следует скрестить поверх его шеи. Правой рукой крепко держишься за луку, повод обмотан вокруг нее, управляешь левой рукой. Повод должен слегка провисать, при чрезмерном натяжении верблюд сразу встанет. Чтобы повернуть, следует отвести повод в нужную сторону и слегка наклонить туда голову животного, а затем энергично пнуть его левой ногой и оглушительно гаркнуть, например: «Рив-га-а!» (имя моей верблюдицы).

Между голыми красноватыми скалами сидит большое оранжевое солнце, холодает.

— Тебе нравятся верблюды? — спрашиваю я проводника по имени Алон.

## → Обрезание

Удаление крайней плоти считается основным признаком иудея и первой обязанностью отца по отношению к сыну. Проводится на восьмой день после рождения. Утверждают, что в жарком климате обрезание препятствует скоплению болезнетворных бактерий.

— Нет, они какие-то бесстрастные. Вот собак я люблю.

— А кошки?

Молчание... Полный презрения плевкок летит через правое плечо. Прямоком на ни в чем неповинное зонтичное дерево.

## ■ Дельфины

Фауна Израиля вполне разнообразна, а в национальных парках можно встретить и совсем экзотических животных, например всех библейских (заповедник Хай-Бар) — каких-нибудь сомалийских диких козлов в компании со страусами и антилопами орикс. В принципе, дельфины в Израиле тоже водиться не должны, но водятся. На Красном море, в Эйлате — главном израильском курорте (где можно отдыхать почти круглый год). Туда их завезли из дельфинария Российской Академии наук, животные размножились и живут в естественных условиях, без каких-либо кордонов, сетей и прыжков через кольцо в обмен на порцию селедки. Главное местное развлечение заключается в том, чтобы вступить в контакт с животными. Для этого используется либо профессиональное снаряжение дайвингиста, либо просто маска с трубкой. Дельфины ведут себя дружелюбно и охотно кокетничают. Милостиво курсируют вокруг заинтересованных лиц в одиночку и парами, дают себя гладить, почесывать и похлопывать.



● **Контакт с дельфином** Чтобы привлечь животное, лучше всего напевать какую-нибудь мелодию. Действует. Почему, не знаю.

Дополнительно: <http://www.dolphinreef.co.il>

## ■ Коралловый риф

Общением с дельфинами подводные развлечения в Эйлате не исчерпываются. Помимо прекрасных отелей, ресторанов, танцполов и ночных клубов, все побережье усеяно дайвинг-клубами (кое-где

## → Пей больше

В жарком климате следует пить не менее 4-х литров воды в день. Всегда бери с собой бутылку воды без газа и отхлебывай потихоньку.

с возможностями для проживания). Дело в том, что благодаря высокой солёности и постоянству температур (около 20 градусов круглый год) в Красном море существует одна из наиболее богатых коралловых колоний в мире. Ее облюбовало бесчисленное количество нетривиальных рыб самой причудливой окраски и формы, с шипами, рогами, шишками и гребешками. Еще там попадает множество водоплавающих существ, которые, несомненно, сделаны из полимеров и снабжены микросхемами исключительно для развлечения туристов по заказу городских властей. Потому что представить этих чудищ результатом естественной эволюции невозможно. Чтобы поддерживать иллюзию правдоподобия, городские власти позаботились о создании в Эйлате специального океанариума, где напротив каждого фантастического существа написали что-то по-латыни. И успокоились.

● **Океанарий** Помимо очевидных мистификаций, там имеются десятки аквариумов со всевозможной морской живностью, а также подводная обсерватория и пара батискафов.

Дополнительно:

<http://www.coralworld.com>

Чтобы попасть в эту землю, евреи под предводительством Моисея бродили по пустыне 40 лет, питались мацой и страдали от обезвоживания организма. Нас от этой страны отделяет четыре часа лету. Все остальное время уйдет на то, чтобы определить, что ты здесь в конце концов делаешь — совершаешь паломничество, загораешь, лечишь расстроенные нервы или укрепляешь мышцы и дыхательную систему. В этой стране можно все и сразу, в том числе страдать от обезвоживания организма. ■■

Редакция благодарит представительство Министерства туризма Израиля (т. (095) 937-3738) и компанию «Трансаэро» за помощь в организации данной поездки.

**ТРАНСАЭРО**  
Авиакомпания



А что, если попробовать объять необъятное?



## EOS-1D

► Какой смысл иметь фотографический талант, если Ваш аппарат имеет ограниченные возможности? Итак, если Вы хотите получить картину мира во всей ее полноте, а также увидеть больше, чем Вы можете, то серия зеркальных фотоаппаратов EOS – это именно то, на чем стоит сфокусировать свое внимание.

EOS разработан таким образом, чтобы максимально удобное пользование сочеталось с феноменальным качеством фотоснимков. Это оценят все, от новичков до профессионалов. Широкий выбор аналоговых и цифровых моделей, фантастические возможности автофокуса и ручных настроек дают Вам свободу творческого самовыражения. Каждая модель EOS сочетается с широкой системой высококачественных аксессуаров, в числе которых более 60 объективов серии EF для различных ситуаций.

Новые возможности представленного здесь EOS-1D выходят далеко за общепринятые пределы технических возможностей: непрерывная съемка со скоростью до 8 кадров в секунду, 45-точечная система автофокуса и сверхбольшой CCD сенсор (4,15 мегапикселей). Сегодня серия фотоаппаратов Canon EOS предоставляет самый полный выбор для того, чтобы Ваши фотографии смотрелись как произведение искусства.

А что... с EOS можно увидеть красоту мира во всех ее проявлениях!

Теперь ты делаешь все, что только можешь представить! Техника Canon. Для невероятных, смелых идей!

[www.canon.ru](http://www.canon.ru)

ВЫИГРАТЬ  
ПРОШЕ,  
ЧЕМ ПОВЕРИТЬ!



2002 ПРИЗА



EOS D60



EOS 30



EOS 300

you can  
**Canon**

Товар сертифицирован.





Японские смеси от **Seeburger**. Печенье и крекеры из рисовой муки со специями. Особенно хороши к пиву.

Мобильный телефон **LG-510W**. Элегантная «раскладушка». Большой дисплей, который может отображать 4 оттенка серого. Фишка — упрощенный ввод текста на русском языке (eZi).



# ПРОМТОВАРЫ

Положим, у тебя еще остались деньги после скупки рассады для тещиной дачи, бумажных гвоздик для майской демонстрации и свежего номера МН. Отлично — вот несколько идей, как потратить последнее.



Пульсометр **Polar**. Измеряет частоту сердечных сокращений. Поможет тебе оптимально выстраивать тренировки.



Золотая перьевая ручка Vatican Papa Pen от **Montegrappa**. Выпущена в ограниченном количестве в честь наступления нового тысячелетия в 2000 году. Украшена гербом и юбилейной печатью Ватикана. Ей хорошо выписывать чеки и скреплять брачные контракты.



Витаминный комплекс **Vitrum Performance**.

13 витаминов и 18 минеральных веществ, дополненные экстрактом из американского женьшеня. Укрепляет аппетит, повысит тонус и защитит от последствий вредных привычек.



Сандалии **ЕССО**. Комфортно, удобно. Опять же натуральные материалы. Сносу нет. И не будет.



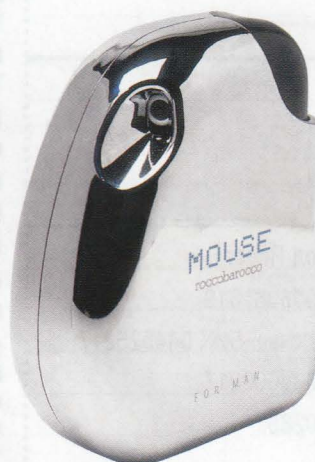
Вино **Хванчкара**. Полусладкое красное вино с темно-рубиновым оттенком. Букет, бархатистый, с малиновыми тонами. Сорта винограда — александрули и муджуретули.



Холодильник К 357/2 MELA от **Gorenje**. Большой двухкамерный и двухкомпрессорный аппарат с модной электронной панелью управления. Призывает хранить в себе только полезные продукты.



Авторесивер DXZ928R от **Clarion**. Аппарат высшего класса по привлекательной цене. Сверхтонкая съемная панель, три спецдисплея и огромные возможности управления звуком. Уже давно просится в твою машину.



Туалетная вода **Mouse** от **Roccobarocco**. Корпус из хромированной стали в форме компьютерной мыши. Попробуй приладить к клавиатуре.

Если захочешь по-американски положить ноги на стол, позаботься о красоте носков и чистоте ботинок. Для этого есть **Collonil**.





## ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Если ты еще не знаешь, чем должен пахнуть настоящий мужчина этим летом, подпишись на наш журнал. Первые 80 подписчиков получают в подарок парфюм Masculine от **Dolce & Gabbana**. Остальным сообщаем: запах свежий и чувственный, вызывает непреодолимое желание разом побросать все степлеры с органайзерами и отправиться туда, где песок — теплый, море — соленое, а девушки — томные. Очень советуем захватить с собой флакон D & G Masculine. Он поможет тебе найти общий язык с туземными красавицами. Быстро и без лишних слов.



# Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

**Подписаться через редакцию очень просто:**

- ▶ заполните купон;
  - ▶ перечислите деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используйте ее как образец для заполнения бланка почтового перевода;
  - ▶ отправьте купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: **Россия, 125212, Москва, а/я 3, отдел подписки Men's Health** или по факсу.
- Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 10-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
- Тел.: (095) 232 9251  
(10.00–13.00 по московскому времени)  
Факс: (095) 913 2941  
e-mail: [podpiska@imedia.ru](mailto:podpiska@imedia.ru)
- Вас интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвоните или отправьте e-mail.

Оформляйте подписку **через отдел подписки Men's Health** или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу «Пресса России» (подписной индекс — 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), «Роспечать» (подписной индекс 80542), ОАО «Каз-пост» (подписной индекс 18654), «Укрпочта» (подписной индекс 48714) и «Белпочта» (подписной индекс 80542). **Новая услуга для жителей Москвы: вы можете оформить подписку, не выходя из дома, просто позвонив по телефону (095) 105-7575.** Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за подписку не возвращаются.

# Да!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от **Dolce & Gabbana**

☐ Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **14,7 у.е.**

☐ Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **29,0 у.е.**

Я хочу получать журнал

☐ ценной бандеролью ☐ в почтовый ящик \*

COMH060206

ФИО .....  
Индекс ..... Область .....  
Город ..... Улица .....  
Дом ..... Корпус ..... Квартира .....  
Тел. .... E-mail ..... Дата рождения ..... 19 .....

✓ Срок купона истекает 30 июля 2002 г. ✓ Цены действительны только по России. ✓ Оплата в рублях по курсу ЦБ РФ на день оплаты (1 у.е.= \$1). ✓ Количество подарков ограничено.

\* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется

|                                                                                 |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 000 «Юнайтед Пресс»<br><small>получатель платежа</small>                        |  |  |
| Расчетный счет ..... 40702810500005081319                                       |  |  |
| в «АБН-АМРО Банк» г. Москва, БИК 044525217<br><small>наименование банка</small> |  |  |
| Корреспондентский счет № ..... 30101810900000000217                             |  |  |
| Идентификационный № ..... 7712110285                                            |  |  |
| .....<br><small>фамилия, и., о., адрес плательщика</small>                      |  |  |

| Вид платежа                                         | Дата | Сумма |
|-----------------------------------------------------|------|-------|
| Подписка на журнал<br>Men's Health на ..... номеров |      |       |

Кассир

|                                                                                 |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 000 «Юнайтед Пресс»<br><small>получатель платежа</small>                        |  |  |
| Расчетный счет ..... 40702810500005081319                                       |  |  |
| в «АБН-АМРО Банк» г. Москва, БИК 044525217<br><small>наименование банка</small> |  |  |
| Корреспондентский счет № ..... 30101810900000000217                             |  |  |
| Идентификационный № ..... 7712110285                                            |  |  |
| .....<br><small>фамилия, и., о., адрес плательщика</small>                      |  |  |

| Вид платежа                                         | Дата | Сумма |
|-----------------------------------------------------|------|-------|
| Подписка на журнал<br>Men's Health на ..... номеров |      |       |

Плательщик

КВИТАНЦИЯ  
Кассир



MAXIMA QX.  
ВЫСОКИЙ СТИЛЬ.



MAXIMA QX

Maxima QX – лидер продаж среди автомобилей бизнес-класса в России. Каждый пятый российский покупатель автомобилей этого сегмента приобретает Maxima QX. Уникальные двигатели V6, самый длинный кузов в своем классе, входящие в стандартную комплектацию ксеноновые фары – только малая часть ее неоспоримых преимуществ. Maxima QX мгновенно привлекает к себе внимание, выделяясь из потока машин изысканными линиями и элегантностью. MAXIMA QX. ВЫСОКИЙ СТИЛЬ.

ПРЕВОСХОДЯ\_ожидания



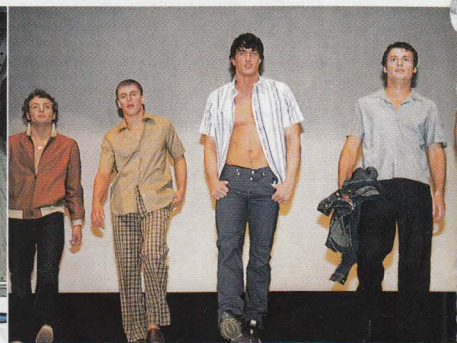
SHIFT\_expectations

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В РОССИИ: Москва: АВТО-КЕЙ (095) 187-4539; АВТОМИР (095) 234-3366; АВТОЦЕНТР НА ТАГАНКЕ (095) 912-0011; ГЕМА (095) 755-5151; GENSER (095) 786-2050; ГРУППА НАТЦ ГМОХ (095) 967-0680; ИНТЕРАВТО (095) 959-6766; ЛАДА ФАВОРИТ (095) 786-2503; MAJOR AUTO (095) 737-8998; НАХИМОВСКИЙ '32 (095) 129-4594; НИССАН ЦЕНТР КУНЦЕВО (095) 933-4033; ОВОД (095) 971-6122; RTDService (095) 718-6677; У СЕРВИС+ (095) 285-2639; ЭЛЬВА (095) 210-0330; ЮНИОН МОТОРС (095) 913-2525. С.-Петербург: АВТО-ПРОДИКС (812) 325-3400; ИЛЛАН (812) 225-2510. Волгоград: МИР ТЕХНИКИ (8442) 78-8001. Екатеринбург: АВТОСАН (3432) 12-8612; LUCKY MOTORS (3432) 10-0100. Казань: АККОС (8432) 69-0066. Н.Новгород: НИЖЕГОРОДЕЦ (8312) 41-1309. Пермь: УРАЛ АВТОИМПОРТ (3422) 65-7652. Петрозаводск: НИССАН-СТК (8142) 76-5035. Самара: САМАРСКИЕ АВТОМОБИЛИ (8462) 57-1569. Тольятти: ПАРТНЕР (8482) 32-7485. Уфа: КАЛИНА (3472) 25-4915. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИСТРИБЬЮТОРЫ НА УКРАИНЕ: Киев: НИССАН-УКРАИНА (044) 258-7470; НИССАН ТРЕЙДИНГ ЕВРОПА, КИЕВ (044) 490-1215.

[www.nissan.ru](http://www.nissan.ru)

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА. ГАРАНТИЯ ПРОТИВ СКВОЗНОЙ КОРРОЗИИ – 12 ЛЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОБЕГА. ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛерам.





## УЧИ УЧЕНОГО

Пережив День дурака с минимальными потерями, 2 апреля в особняке Дома ученых МН позволил себе расслабиться после выпуска очередного «Гида по стилю» (апрель 2002), одновременно слегка напрягая (в самом приятном смысле этого слова, естественно) множество модных персонажей. Включая крепких ребят, открывших первый показ «Мужской образ: весна-лето» (дело рук и фантазии известного дизайнера Юлии Далакян, в последнее время сосредоточившейся и на мужских коллекциях). Ее собственные творения вполне гармонично сливались на подиуме с продукцией таких известных брендов, как Levi's, Chevignon, Nike, Falke и других. Паузы между дефиле никто из присутствующих не заметил. Танцоры из клуба «Дункан» (группа V.I.P) изрядно разогрели публику, после чего она вполне по-болельщицки встретила ребят из команды клуба «Московский патриот». Эти молодцы оставили дома гладиаторскую эки-

пировку игроков американского футбола, ради того чтобы продемонстрировать молодежный Streetwear. Единственное, с чем их невозможно было уговорить расстаться, — дыневидные мячи, летавшие по залу под аплодисменты публики.

Вполне сенсационным можно назвать выступление австрийского певца Луи Остина, впервые приехавшего в Россию специально на вечеринку МН. Его потрясающие вокальные данные, белоснежный костюм плюс лучшие песни Фрэнк Синатры, исполненные в окружении гибких танцовщиц впечатлили даже тех, кто равнодушен к подобному жанру. Но это было лишь начало. А собственные композиции Остина в сопровождении электронной музыки прошли просто на ура. И вовсе не из-за количества выпитых благородных напитков (особое спасибо компании Denview). Словом, когда самые нестойкие гости собрались расходиться, они с удивлением обнаружили, что время уже далеко за полночь.

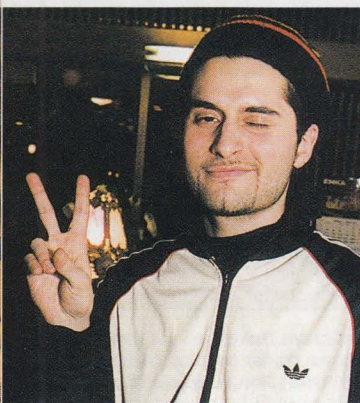
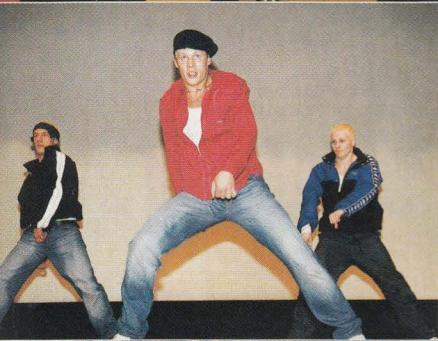


Фото: Сергей Зеленцов, Дмитрий Михеев



Комплект Hellebore Jaune. Романтическая линия.



Yves Delorme®  
PARIS

товар сертифицирован

Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург,  
Нижний Новгород, Саратов, Новосибирск,  
Самара, Баку, Алматы. Тел.: (095) 937 81 47.  
Киев, Днепропетровск. Тел.: (044) 220 53 81.  
[www.yvesdelorme.com](http://www.yvesdelorme.com)





## ПЕРВЫЙ LEXUS В РОССИИ

От «черных» и «серых» поставок — к официальным, дилерским. Похвально! Особенно, если осуществляется на практике так, как в открывшемся в апреле в Москве первом эксклюзивном автосалоне марки Lexus — «Лексус-Бизнес Кар». Бренд Lexus,

как известно, появился на свет в 1989 году. Как говорится, в рубашке. Безукоризненно выполненные машины представительского класса, суперкомфортные и максимально безопасные, по весьма разумной цене. Плюс роскошная внутренняя отделка салона и прочная подвеска, способная игнорировать российские ухабы. Ассортимент? Флагман модельного ряда Lexus LS430, роскошные седан GS300 и внедорожник RX300, спортивное купе-кабриолет SC430. Заходи, дорогой, очень дорогой!



## ДОГОНИМ И ПЕРЕГОНИМ

100 призовых мест в российских и международных соревнованиях — это уже пройденный этап. В прошлом сезоне. Команда «ЮКОС Моторспорт» (детище нефтяной компании «ЮКОС»), несмотря на нежный годовалый возраст, рвется в бой. Лучшие спортсмены России, выступающие в двух дисциплинах — шоссейно-кольцевые гонки (класс 1000 кубических сантиметров) и мотокросс, — готовы помериться силами с лучшими зарубежными гонщиками на самых известных трассах Европы — Чемпионат мира (Кубок ФИМ), Чемпионат Европы, Открытый чемпионат Германии и так далее. Желаем успеха!

## ВЕНЕЦИЯ БЕЗ МАСКАРАДА

Пора на пляж! Только не забудь предварительно сбросить пару тройку осенне-зимне-весенних килограммов. Например, в тренажерном зале недавно открывшегося в Москве Wellness-клуб «Венеция». А потом... Процедура Beauty Neuve уберет с твоего лица следы не вполне правильного образа жизни, Lifosome экстренно подготовит к важным переговорам, придав физиономии цветущий и здоровый вид. А поддержать ее в том же виде на более длительный период

помогут процедуры с использованием мужской косметики GUINOT. Хочешь убедиться? Адрес Wellness-клуба «Венеция»: ул. Зоологическая д. 4. Тел.: (095) 254-8446, (с 8.00 до 22.00).



## ПРАВДА PRADA

«Ненавижу авангардную моду. Хочу создавать одежду, которую люди могут носить. Ненавижу идею артистизма, но делаю то, что выходит за общепринятые рамки...»

Если хочешь уловить логику госпожи Miuccia Prada — загляни в бутик, открывшийся в конце марта в столичном Третьяковском проезде. Нет, мы совершенно не склонны упрощать позицию дизайнера, руководителя и внучки основателя одного из самых могучих холдингов, производящего весь спектр товаров класса «люкс»: от сумок и коллекций мужской и женской одежды до аксессуаров. Упаси бог. Но все же позволим себе утверждать. Это и роскошь и элегантное средство передвижения с одного светского мероприятия на другое. Кстати, по дороге вполне можешь заглянуть в офис.



## НИКЕ С ПРОХЛАДЦЕЙ

Компания NIKE представила новую экипировку национальной сборной России по футболу — форму, разработанную с использованием революционной технологии Cool Motion. Эту «участницу» Чемпионата мира 2002 продемонстрировали журналистам футболисты Марат Измайлов и Сергей Семак. «Среди факторов, способных

повлиять на игру спортсмена, необходимо назвать форму, в которой он выходит на поле. Она должна быть удобной и обеспечивать стабильную вентиляцию тела», — объяснял дизайнер Крэг Баглэсс. Форма была навороченной — майка и трусы состоят из двух слоев. Внутренний выполнен из влагопоглощающего спецматериала Dri-FIT, а наружный, водоотталкивающий, из эластичного материала. В результате при движении обеспечивается практически идеальная терморегуляция и комфорт для игрока. Осталось снабдить наших игроков самонаводящимися буцами — и первое место у нас в кармане.

## НОВИНКА ОТ «МИЦУБИСИ ЭЛЕКТРИК»

В спортивном клубе «Золотые ключи» (компания «Планета Фитнес») воздух теперь самый правильный. Здесь его делают кондиционеры от «Мицубиси Электрик» По мнению руководителя клуба Евгении Заварицкой, в каждом помещении — в зависимости от его назначения — должна поддерживаться разная температура. Например, в тренажерном зале она не может быть выше 20–22 градусов, в бассейне — 28–30, а в раздевалке должно быть чуть прохладней, чем в бассейне. Это не совсем простая задача, так как эти помещения граничат друг с другом. Но умные «Мицубиси Электрик» прекрасно с ней справляются, а помимо этого еще и очищают воздух от мельчайшей пыли. Еще они умеют снижать влажность воздуха, что просто необходимо для спортивных залов.





### ЧЕРНОБЕЛАЯ ЕВРОПА

«Дети и Детство», «Тело и искусство движения», «Ландшафт» — директору Московского дома фотографии Ольге Свибловой, организатору четырех предыдущих «Фотоби-

еннале», и на этот раз удалось объединить эти не слишком близкие друг другу темы в великолепную историю о Европе. Причем в биеннале участвовали не только отечественные художники. Благодаря спонсо-

рам проекта, среди которых «Аэрофлот», Volkswagen, Kodak, Nikon, Sheraton Palace, в Москву удалось привезти лучшие работы из собраний Европейского дома фотографии, Национального фонда современного искусства Франции, Центра Помпиду и других знаменитых европейских галерей. А площадками для «Фотобиеннале» стали лучшие выставочные залы столицы: «Манеж», «Новый Манеж», «Фотоцентр», галереи «На Солянке» и «А-3», а также необычные стильные помещения (мост «Багратион», бутик James, кафе «Дез Артист»). Ближе всего нам оказалась самая откровенная тема «Фотобиеннале 2002». Здесь и знаменитая чешская эротическая фотография (в том числе и Яна Саудека), работы французов (Жаклин Ро, Мишель Журниак, Марсьяль Шеррье) и не менее известных российских фотографов (Глеб Косо-



руков, Александр Китаев, Ольга Тоберелутс...) Самое приятное, что «Фотобиеннале» продолжалось более месяца и при желании можно было успеть увидеть все вернисажи, открывшиеся в разных концах Москвы.



### ЧЕТВЕРГ ОТ МН

Еженедельные Fashion TV Party в клубе «Мост» — действо из разряда культовых. Кнопка модного ТВ-канала давно уже пользуется повы-

шенным спросом, а что касается мероприятий в режиме реального времени и публики — это новинка нынешнего года. Идеологи модных вечеринок Алексей Губкин и Полина



Суховольская каждый четверг приглашают в клуб известных модельеров, которых представляют и самые популярные life-style журналы. Ясное дело, МН стал одним из первых, кто помогал в организации Fashion TV Party. В «наш» четверг свои новые коллекции представили такие известные дизайнеры, как Елена Супрун, Сергей Ефремов и Юлия Гердо. Приятно, что многочисленная публика даже не заметила, что вечернее дефиле плавно перетекло в глубоко ночное.

### ... И ТУТ ВХОЖУ Я — ВЕСЬ В БЕЛОМ

На свой четырехлетний юбилей школа современного танца «Дункан» устроила грандиозную вечеринку в модном клубе «Даун-Таун». Главная тема — белый цвет. То есть все в белом: певица Саша, группа «Лето», проект «Соланж», J-Power и «Захват». Ну и, конечно, сами ученики школы. Кое-кто из них уже стал крутым профессионалом, кое-кто пока еще не очень уверенно чувствует себя на сцене. Но это не важно. В школе «Дункан» ни возраст, ни умение в расчет не берутся. Главное — желание танцевать. И все у вас получится. Во всяком случае мы «за» — во-первых, танец укрепляет сердечно-сосудистую систему. Во-вторых, это здорово.







Я нашел у себя еще одну эрогенную зону

#### РУКАМИ ТРОГАТЬ

■ После хорошей пробежки меня почему-то тянет сесть и обязательно положить руки на колени. При чем тут руки? Тут могут быть две причины. Когда руки лежат на коленях, упираются в бедра или заложены за голову, межреберные мышцы получают большую свободу, и твоим легким становится проще восстановить запас кислорода в крови и мышцах. Вторая причина — возможно, на самом деле тебе просто хочется как можно ниже опустить голову. Пока ты бегал, основная

масса крови была занята питанием мышц и охлаждением организма. В результате мозг недополучил полагающийся ему кислород, и теперь торопится взять реванш. Когда голова опущена, давление крови в ней повышается, и мозг блаженствует. Если вовремя не уважить его, он может прибегнуть к крайнему средству: ты упадешь в обморок, тем самым всякая мышечная активность прекратится, а тело примет горизонтальное положение. При этом голова может шмякнуться об асфальт, но это уже совсем другая история.

## ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

В СТА МЕТРАХ ОТ ПЛЯЖА

**Boss Hugo Boss** ул. 1-я Тверская-Ямская, 13  
**Cividini, Timeo** магазин «Кашемир и шелк», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; мега-центр «Италия», ул. Ак. Пилюгина, 10  
**Boss Hugo Boss, Adidas** (очки) «Комек», Ленинградский пр-т, 37а  
**Levi's** «База-14», Столешников пер., 14  
**Strellson** InVogue, Кутузовский пр-т, 29; ТК «Охотный ряд», Versus Shop, Манежная пл., 1; «Е-95 Политика моды», Ленинградское ш., 100  
**TJ Collection, Carnaby** ул. Тверская, 27/1; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1  
**Chevignon** Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14; «Рамстор», ул. Ярцевская, 19  
**Mexx** ул. Садовая-Черногрозская, 13; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Арбат, 15/43  
**STREETWEAR fashion** ул. Воронцовская, 24/6

**Drykorn** магазин «Подיום», ул. Тверская, 9/17  
**Falke** «Калинка-Стокманн», Смоленская пл., 3-5; «Садко-Аркада», м-н «Леонардо», Краснопресненская наб., 24/12; ТД «Одежда из Европы», Кутузовский пр-т, 15  
**J.C. Rags** магазины Berghouse, ТК «Охотный Ряд», Манежная пл., 1; Кутузовский пр-т, 9  
**Cinque** «Калинка-Стокманн», Смоленская пл., 3/5; магазин «Рамстор», ул. Ярцевская, 19

#### ГРУЗОПОДЪЕМНИКИ

**Fila** спортивный магазин Cezars, Ленинградский пр-т, 37  
**Diesel, Nautica, Tommy Hilfiger** ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1  
**Piquadro** «Калинка-Стокманн», Смоленская пл. 3/5; «Седьмой континент», ул. Миклухо-Маклая, 18, корп. 2  
**Armani, Gucci** «Торговый Дом Москва», Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 1  
**Givenchy** Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10  
**Nike** ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Новый Арбат, 17; ГУМ, Красная пл., 3

#### ДОБРОЕ УТРО, СТРАНА

■ Почему каждое утро я просыпаюсь с эрекцией? Ведь ничего такого не снилось...

Скажи спасибо своей простате. Если хочешь знать, как она действует, попроси свою подругу слегка нажать между основанием твоего пениса и задним проходом — результат последует немедленно. Ближайший к простате участок промежности — самая мощная эрогенная зона на теле мужчины. Но кто же проделывает над тобой эти глупые шуточки, пока ты спишь? На всякий случай можешь расставить вокруг кровати капканы, но скорее всего, это просто твой мочевого пузырь. Постепенно наполняясь, он все сильнее давит на простату изнутри. И утром вполне можно решить, что всю ночь ты не смыкая глаз просматривал новинки порновидеоиндустрии. Тревожиться об этом не стоит. Даже если тебе не представится случая немедленно использовать эту энергию в мирных целях, утренняя эрекция быстро пройдет после посещения туалета или от прохладного душа. Да ты и не тревожишься, наверное.

#### СОЧНЫЕ ПОДРОБНОСТИ

■ Зачем есть овощи и фрукты, если все витамины можно купить в аптеке?

Витамины действительно продаются в аптеке в таких дозировках, чтобы одна-единственная пилюля обеспечивала тебе дневную норму. А в яблоке содержится лишь одна десятая дневной нормы витаминов С и В6, одна сотая нормы фолиевой кислоты, а витаминов А, В12 и D там и вовсе нет. Если ты не привык питаться сбалансированно, а съесть сотню яблок в день никак не получается — тогда бегом в аптеку. И все-таки полагаться на поливитаминные препараты целиком не стоит. Во-первых, витамины из аптеки — синтетические. Само по себе это неплохо: синтетические формы витаминов максимально устойчивы и при этом хорошо усваиваются организмом. Однако скорость усвоения синтетических аналогов у всех разная. При неправильной дозировке можно заработать гипervитаминоз, а можно витаминную недостаточность. Во-вторых, кроме витаминов в сырых фруктах и овощах есть фитонциды, изофлавоны и многое такое, о чем, возможно, ученые пока не знают. Результаты финских исследователей, например, свидетельствуют, что фрукты и овощи, содержащие бета-каротин, снижают риск рака, а синтетический бета-каротин может, наоборот, увеличивать вероятность некоторых видов опухолей.



## ПОП-КУЛЬТУРА

■ Я регулярно занимаюсь спортом, но мои ягодичы уменьшаются день ото дня. А я слышал, что круглые ягодичы нравятся девушкам. Как мне быть?

Твои ягодичы, наверное, уменьшаются оттого, что своими упражнениями ты сжигаешь жир. А девушкам нравится не жир, а мышцы. Ягодичные мышцы получают нагрузку каждый раз, когда ты садишься на корточки или сильно растягиваешь пах, например во время быстрого бега. Попробуй следующее упражнение.

► Возьми в руки гантели и встань лицом к скамье высотой 15–20 см.

► Поставь правую ногу на скамью и, работая ягодичной мышцей, поднимись до уровня скамьи.

► Сделай небольшую паузу, а потом вытяни левую ногу вниз и слегка назад. Присядь на правой ноге, пока левая не коснется пола. Повтори упражнение на правой ноге 8–10 раз, сделай 45-секундный перерыв, потом поменяй ноги. Выполняй четыре серии упражнения дважды в неделю. Постепенно увеличивай вес гантелей и высоту скамьи.

## ЗА-И-И-И-КАНИЕ

■ Иногда на работе при разговорах с коллегами я начинаю заикаться. Начальство нервничает. Что мне делать?

Главное — без паники. Чем больше тебя тревожит реакция начальства, тем сильнее ты заикаешься. Наверное, то, что ты хочешь сказать, небезразлично для успеха дела, а потому, будешь ли ты при этом заикаться или нет — вопрос второстепенный. Если ты выступаешь перед

публикой, заставь свое заикание работать на себя. Когда чувствуешь, что теряешь контроль, — делай паузу, обдумывай слова, и твоя речь станет более внятной и убедительной, чем у твоих разговорчивых сослуживцев. А вот репетировать ударные фразы дома перед зеркалом — занятие совершенно бесполезное, потому что при попытке сказать заученное перед публикой ты будешь заикаться гораздо хуже, чем обычно.

## СЕКРЕТ БЛЕДНОЛИЦЫХ

■ После физических упражнений мои щеки сильно краснеют, и я часами не могу избавиться от румянца. Посоветуйте мне что-нибудь.

Щеки краснеют потому, что расширяются кровеносные сосуды в коже. Твоему телу это нужно для того, чтобы остыть — например, после бега. Или, наоборот, чтобы подготовиться к бегу, если ты что-то украл (например, пару гантелей из своего спортзала) и ожидаешь погони. Чем тоньше кожа, тем заметнее покраснение. Так что, может быть, у тебя все нормально. А может быть, у тебя экзема, которая усиливается при потении — тогда врач пропишет кортикостероидные мази. Только обязательно проконсультируйся с врачом: экзему легко спутать с другой кожной болезнью, которую лечат небольшими дозами антибиотиков, и тогда от гормональных мазей будет только вред. В любом случае тебе не помешает после физических упражнений принять холодный душ, чтобы сосуды быстрее пришли в норму, и воздерживаться от алкоголя и острой еды. И все-таки перед тем, как уйти из

спортзала, проверь карманы. Так, на всякий случай. Сам подумай, зачем тебе дома такая коллекция гантелей?

## ЗАГЛЯНИ СЕБЕ В ДЖИНСЫ

■ Я ежедневно занимаюсь спортом по несколько часов, на теле нет ни капли жира, а по всем формулам получается, что у меня лишний вес. В чем тут дело?

Большинство формул для определения идеального веса очень приближенные. Они не учитывают возраста, особенностей скелета и распределения жировых отложений по телу. Самая простая и известная формула — идеальный вес равен росту в сантиметрах минус сто — вообще не выдерживает критики. Немного лучше описывает реальное положение дел «весовой индекс». Раздели вес в килограммах на рост в метрах в квадрате. Если получишь число от 20 до 25 — ты в норме. А если больше тридцати — то надо садиться на диету. Однако и это правило имеет множество исключений, потому что сам вес не так важен, как распределение жира на теле. Поэтому вместо веса лучше воспользоваться объемом талии в дюймах — эту величину ты найдешь на ярлычке, вшитом изнутри в твои джинсы. При росте 170 сантиметров ты должен носить штаны размеров с 27 по 33 — тогда у тебя все в порядке. При росте 180 см — размер с 29 по 35, а при росте 190 см — с 31 по 37. Эта схема, разработанная британским врачом Маргарет Эшзуэлл, сейчас находит все более широкое признание. Пошарь у себя в штанах, а затем посети сайт [www.ashwell.uk.com/shape.htm](http://www.ashwell.uk.com/shape.htm) — там приведена точная таблица.

 **Turtle wax**  
**EXTREME**

Автополироль Extreme от Turtle Wax® - продукт нового поколения:

- обладает повышенной очищающей активностью
- обеспечивает исключительные водоотталкивающие и защитные свойства
- придает лакокрасочной поверхности глубокий и стойкий блеск
- дополнительные ультрафиолетовые фильтры предохраняют поверхность от выгорания

Новейшая технология Trilicone™ основана на взаимодействии трех специально разработанных силиконов. Высокомолекулярный силикон создает глубокий блеск, а два других - прочную барьерную защиту.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР:  
ZOOM ENERGY Corp.

Справки и технические консультации:  
тел.: (095) 288 3001; <http://www.mskzoom.ru>

Товар сертифицирован



**НОВАЯ СЕРИЯ АВТОКОСМЕТИКИ TURTLE WAX**



**ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ**



# Примут ли тебя в индейцы?

**Н**аверное, в детстве ты умел за 10 минут сделать боевой лук из бильярдного кия и струны от рояля. И хотя с возрастом охота на бизонов перестала быть твоим главным занятием, тяга к дикой природе не угасла до конца. Нет-нет, да и потянет куда-то в прерию, или по крайней мере в Кузьминский лесопарк на шашлыки. Прежде чем покупать карту бассейна Амазонки, проверь себя, достаточно ли ты подготовлен к интимному общению с природой.

## 1. Отправляясь в лес, необходимо...

- А.** Сделать прививки от сонной болезни, малярии и желтой лихорадки ..... ☐
- Б.** Плотно закусить ..... ☐
- В.** Подобрать охотничью шляпу, сочетающуюся по цвету с инкрустацией на прикладе... ☐

## 2. Попадая в лес, ты первым делом...

- А.** Делаешь на деревьях зарубки, чтобы найти дорогу обратно ..... ☐
- Б.** Проверяешь, не забыл ли взять штопор ..... ☐
- В.** Фотографируешься на фоне гипсовой статуи оленя .... ☐

## 3. За один день в лесу без дороги можно...

- А.** Сойти с ума от одиночества и отчаяния ..... ☐
- Б.** Пройти километров пятьдесят ..... ☐
- В.** Оказаться вне радиуса действия сотовой связи ..... ☐

## 4. Листья на березе обычно распускаются...

- А.** Одновременно с появлением энцефалитного клеща ..... ☐
- Б.** Если веник замочить в теплой воде ..... ☐
- В.** Когда дворник польет дерево из шланга ..... ☐



## 5. Несъедобные грибы можно отличить от съедобных...

- А.** Доставив образцы в токсикологическую лабораторию .. ☐
- Б.** На вкус ..... ☐
- В.** По специальной голограмме на упаковке ..... ☐

## 6. Если тебе пришлось заночевать в лесу, это лучше делать...

- А.** На ветке дерева в месте, не доступном для хищников и ядовитых змей ..... ☐
- Б.** В веселой компании ..... ☐
- В.** На втором этаже охотничьей базы ..... ☐

## 7. Одно из самых ядовитых насекомых средней полосы — это...

- А.** Шмель ..... ☐
- Б.** Не знаю, но на всякий случай давлю их всех ..... ☐
- В.** Таракан ..... ☐

## 8. Пить в лесу воду можно...

- А.** Только если при вскрытии бутылки с минералкой не была нарушена стерильность... ☐
- Б.** Только если кончится пиво ..... ☐
- В.** Из специальных бокалов, стоящих правее столового прибора ..... ☐

## 9. Если ты заблудился в лесу, разумнее всего...

- А.** Кричать «ау», а когда охрипнешь, развести сигнальные костры, стрелять из ракетницы и подавать зеркальцем сигналы пролетающим аэропланам. .... ☐
- Б.** Добывать трением огонь, строить утепленную землянку и ставить капкан на медведя. .... ☐
- В.** Вызвать егеря по мобильному телефону ..... ☐

## 10. Чтобы развести в лесу костер, удобно воспользоваться...

- А.** Пожаробезопасным поддоном и теплоизолирующими рукавицами ..... ☐
- Б.** Огнеметом ..... ☐
- В.** Услугами специалиста ..... ☐

## 11. После лесной прогулки необходимо...

- А.** Пройти двухнедельный реабилитационный курс в стационаре ..... ☐
- Б.** Освежать всех убитых животных, а из медвежьих клыков сделать сувениры друзьям ..... ☐
- В.** Для скорейшего восстановления в тот же вечер посетить казино ..... ☐

## Теперь определи, какой ответ ты выбрал в большинстве случаев

**Вариант А** Если бы полезный для здоровья лесной воздух продавали в супермаркетах в безотходной упаковке, тебе бы и в голову не пришло выезжать из города. А зря. Лесная прогулка очищает и восстанавливает. Но на всякий случай прихвати с собой кого-нибудь поопытнее, а то как бы и впрямь беды не вышло.

**Вариант Б** Даже если ты уверен, что можешь поймать голыми руками дикого кабана, не стоит проверять это на практи-

ке. Может, ты и царь природы, только кабан об этом не знает. Ежегодно тысячи людей умирают от отравления грибами, сотни заболевают клещевым энцефалитом, а некоторые в одно мгновение превращаются из менеджеров по рекламе в экзотическое блюдо для хищника. Так что оставь кабана в покое и отнесись к природе с должным почтением.

**Вариант В** Человечество с каждым днем отползает все дальше от колыбели приро-

ды, но ты, похоже, обогнал в этом деле всех. Оглянись назад: там, конечно, голодно и опасно, зато птички поют, цветочки пахнут, сморчки размножаются. В общем, не так уж там все дико.

**Если тебе не подошел ни один из ответов,** может, ты и есть последний из могикан. Или просто любишь проводить время на природе. И правильно. Нечего читать всякие журналы — лучше в лес сходить. ■





товар сертифицирован

## ПЛАЗМЕННЫЙ ТЕЛЕВИЗОР И ДОМАШНИЙ КИНОТЕАТР

# ПЛАТРОН Плазма

Что объединит современный кинотеатр и домашний кинотеатр? Прекрасное яркое изображение? Конечно. Мощный и сильный стереозвук? Разумеется. И, главное, что привлекает внимание и приводит в восторг в настоящем кинотеатре – это потрясающе большой экран! Смотрите и восхищайтесь – перед Вами настоящий домашний кинотеатр! LG Electronics представляет: Плазменная цифровая панель LG FD MT 60PZ10 и система домашнего DVD-театра!

### Плазменная цифровая панель LG MT 60PZ10

- Супертонкий корпус
- Яркость 200 cd/m
- Контрастность 300:1
- Полная мультимедийная совместимость, работа с любыми цифровыми системами вещания



### Система домашнего DVD-театра DA3500

- Компактный и стильный дизайн класса Hi-End
- Простой пользовательский интерфейс (on dial)
- Dolby Digital/Dolby Pro Logic/DTS
- Универсальный проигрыватель: CD, DVD, Video CD + CD-R/CD-RW, MP3 (опция)



LG Electronics объявляет о специальной акции, в течение которой на технику, приобретенную с 1.02.2002 г., устанавливается 3 года бесплатного сервисного обслуживания.

**ТЕХНО** 777 8777  
**М. Video** 777 7775  
**М. Video** 152 4001  
**Эльдорадо** 976 5160  
**Эльдорадо** 745 8888

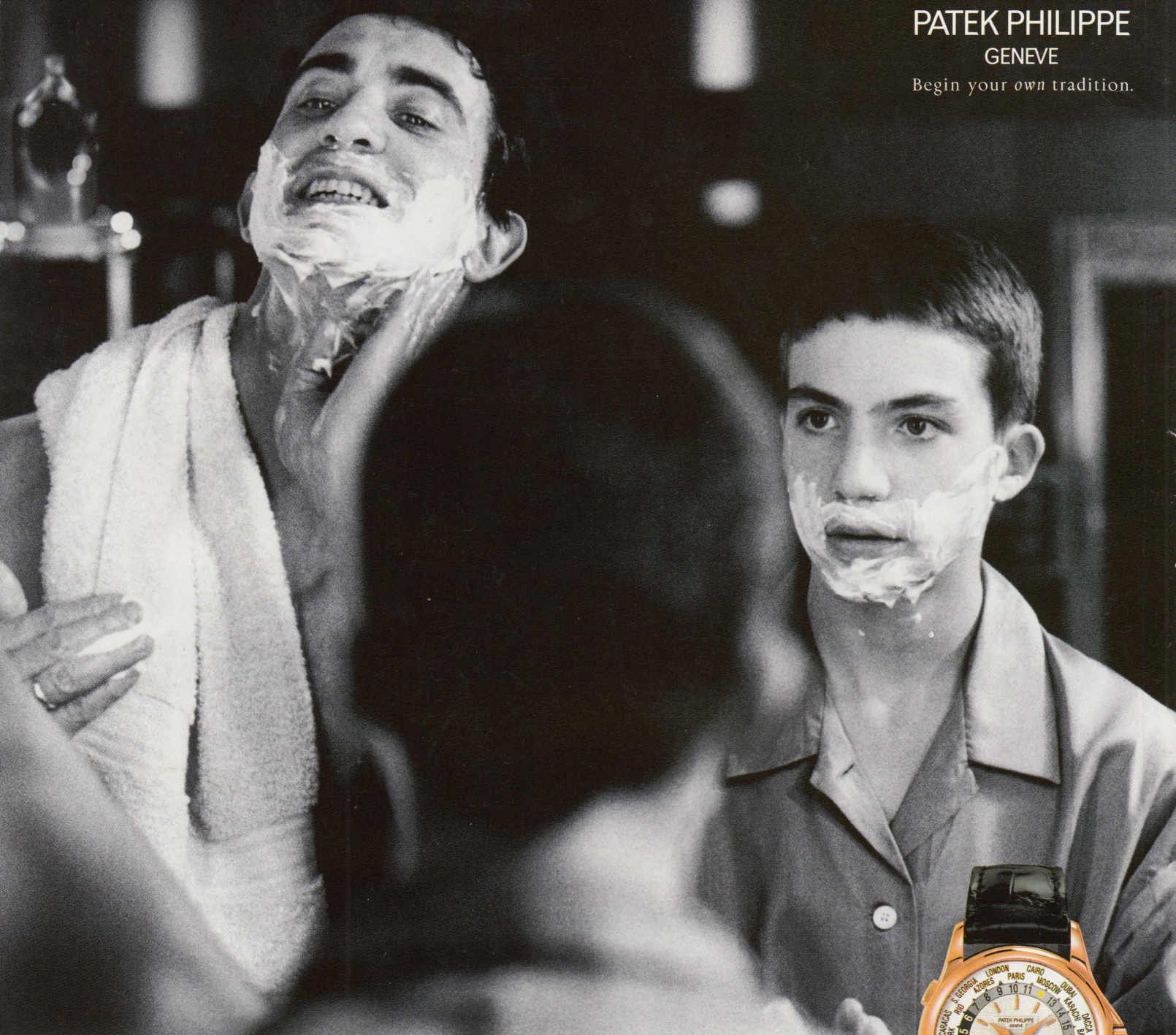
**LG**  
Digitally yours





PATEK PHILIPPE  
GENEVE

Begin your own tradition.



Часы Patek Philippe  
служат не только Вам: с ними  
Вы передаете свой  
неповторимый стиль следующему поколению

*Mercury*

эксклюзивный дистрибьютор



World Time  
by Patek Philippe

|                                       |                             |                                                       |                             |                                                    |                                            |
|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Тверская ул., 16                      | Кутузовский пр-т, 31        | Бережковская наб., 2                                  | Третьяковский пр., 1        | Манежная пл., 1                                    | Михайловская ул., 1/7                      |
| Галерея «Актер»,<br>магазин «Mercury» | магазин «Mercury»           | Гостиница «Рэдиссон-Славянская»,<br>магазин «Mercury» | магазин «Mercury»           | Торговый центр «Охотный ряд»,<br>магазин «Mercury» | Гранд Отель «Европа»,<br>магазин «Mercury» |
| Москва, тел. (095) 935-7789           | Москва, тел. (095) 933-3031 | Москва, тел. (095) 941-8929                           | Москва, тел. (095) 933-3393 | Москва, тел. (095) 737-8353                        | С.-Петербург, тел. (812) 329-6577          |